



Сладкий картофель с цветной капустой

Визуальный рецепт от DAREBEE

© darebee.net

1 - 500 г цветной капусты
2 шт сладкого картофеля
2 ст.л тахины (факультативно)

ВАРИАНТЫ: добавьте кешью, зеленый лук и тмин.

2 ПОРЦИИ

ИНСТРУКЦИЯ

1. Положите очищенный и нарезанный сладкий картофель в кастрюлю и залейте водой. Доведите воду до кипения, затем убавьте огонь до слабого. Варите в течение 15 минут или пока картофель не станет мягким.
2. Слейте воду с картофеля.
3. Разделите цветную капусту на небольшие соцветия руками или ножом и хорошо промойте. Поместите их в кастрюлю и залейте водой. Доведите воду до кипения, затем убавьте огонь до слабого. Варите в течение 15 минут или пока капуста не станет мягкой.
4. Слейте воду и переложите на тарелку.
5. Добавьте приготовленный сладкий картофель и приправьте по вкусу.
6. Полейте тахины, разбавленным водой 1:3. Украсьте кешью, зеленым луком и тмином.

