

---

## Jarzyzny z grzankami

**By Dietetyczka**

Published: 11/23/2007 - 21:39

- 150 g kalafiora,
- 50 g czerwonej kapusty,
- 100 g marchwi,
- 100 g kabaczka,
- 1 mała cykorja,
- 50 g kapusty włoskiej,
- ząbek czosnku,
- łyżeczka oliwy z oliwek,
- kromka chleba pełnoziarnistego (25 g)

Wszystkie warzywa po umyciu i obraniu pokroić i udusić na patelni na łyżeczce oliwy. Można podlać wodą. Kromkę chleba upiec w piekarniku, grzanki pokroić i dodać do warzyw.

Twoja ocena:

---

Przyznaj ocenę jako pierwszy