

Brokkoli carbonra

50 dkg brokkoli, megtisztítjuk, tönkjét levágjuk, kis rózsákra szedjük, roppanósra gőzöljük, ha tudjuk még apróbb rózsákra szedjük

4 evőkanál olaj (pl. olíva)

1-1 nagy csokor snidling és fokhagyma snidling, megtisztítva és felaprítva (lehet helyette apróra vágott kis fej vöröshagymát és 2 gerezd fokhagymát is használni)

1 csokor bazsalikom, apróra vágva

2 dl rizstejszín (vagy bármilyen növényi főzőtejszín)

1 evőkanál kukorica liszt (vagy csicseriborsó liszt)

ízlés szerint só

Olajon a brokkolit megpirítjuk (1-2 perc), majd hozzáadjuk a zöldfűszereket, átforgatjuk, lefedve kis lángon, fedő alatt 5 percig pároljuk, majd levesszük a fedőt, hozzáadjuk a sót. Egészen kis lángon hozzáadjuk a rizstejszínt, közvetlenül utána a kukorica lisztet rászórjuk egyenletesen, lassan és óvatosan a rizstejszínes brokkolihoz keverjük, hogy ne törjenek a brokkoli rózsák. Ha belesimítottuk a masszába a lisztet, közepes tűzön állandó kevergetés mellett összerotyogtatjuk, amíg a kukorica liszt bele nem sűrűsödik a masszában. Egyből tálalhatjuk rizzsel, tésztával és zöldségekkel.