



## Brüsseli kapsa püree lillkapsa ja basiilikuga



Kogus: 4 portsjonit

Kalorid: 130 kcal

Ettevalmistusaeg: 40 min.

### Valmistusviis

1. Asetage üles sulatamata lillkapsa õisikud veega kastrulisse. Kui vesi on keema läinud, keerake tuli väiksemaks, katke kaanega ja keetke 15 minutit.
2. Puhastage küüslauk kuni 180°C praeahjus 10 minutit.
3. Kurnake lillkapsas. Maitsestage basiiliku, küüslaugu, soola, tšillipipra ja must piparaga. Peenestage kõik blenderis. Püree on valmis.
4. Kuumutage pannil oliiviõli ja pruunistage selles 2 minutit jahvatatud ingverit, tõstke pannile pooleks lõigatud Brüsseli kapsas ja kuumutage veel 7 minutit.
5. Serveerige koos mõlemad kapsad.

## Soovitused

Et veenduda kas jahvatatud ingver on värske, hõõruge näpuvahel väikest kogust vürtsi, lõhn peaks muutuma tugevamaks.

## Koostisosad

<a href="#">Lillkapsas, 400g</a>	2 pakendit
Brüsseli kapsas	400 g
Jahvatatud ingver	1 tl
Basiilik punane	1 oks
Küüslauk	6 küünt
Tšillipipar jahvatatud	1 tl
Oliiviõli	3 spl
Sool	maitse järgi
Pipar	maitse järgi