

# Broccoli med løg og kerner

2 pers.

Mors Mad

mad.winther.nu



## Ingredienser

1 rødløg  
1 fed hvidløg  
1/2 broccoli, ca. 250 g  
Evt. lidt salt og peber  
Olivenolie til stegning

### Marinade:

1 tsk. akaciehonning  
1 spsk. citronsaft  
1 spsk. soya

### Topping:

1 håndfuld solsikkekerner

## Beskrivelse

Rist solsikkekernerne gyldne på en tør pande. Lad dem afkøle.

Skær rødløg i halve skiver. Skær hvidløg i små tern. Skær broccoli i små buketter.

Svits rødløg i olivenolie på en pande i et par minutter. Kom hvidløg ved og svits videre et minut. Kom brocolibuketter i og steg videre til de har den ønskede mørhed. De skal stadig have bid.

Marinade: Bland akaciehonning, citronsaft og soya.

Sluk under panden og bland marinaden i grønsagerne. Smag til og krydr evt. med lidt salt og peber.

Anret brocolien på et fad. Drys solsikkekerner over.