

Gemischt gedünstete gemüse (Beilagen)



Zubereitung

In einem Dünstaufsatz 2 Liter Wasser zum Kochen bringen, den Dampfkorb einfügen, auf dem der Blumenkohl in der Mitte und die restlichen grob gehackte Gemüse angeordnet sind. Das Ganze mit Salz und Pfeffer streuen. Decken Sie den Dünstaufsatz mit einem Deckel und kochen 20 Minuten.

Tipps

Wenn Sie gleichzeitig verschiedene Sorten von gedünstetem Gemüse kochen wollen, beachten Sie, dass sie unterschiedliche Garzeiten haben. Wenn Sie ein mehrstöckiger Dünstaufsatz haben, setzen Sie das Gemüse, die länger brauchen mal unter denen, die das Kochen kürzer brauchen. Wenn Sie einen einzigen Korb haben, fügen Sie das Gemüse eins nach dem anderen, nach der Kochzeit. Starten Sie zum Beispiel mit Kartoffeln und Karotten, dann Erbsen, und fügen Sie dann schließlich die Zucchini und Spargel.

Allgemeinwissen

Es gibt kein Gemüse, die sich nicht zu dampfgaren eignen ! Allerdings vorschlagen wir nicht diese Methode für die Rezepte in denen Käse und rotem Fleisch, die verschiedenen Methoden des Kochens erfordern, aufgenommen werden!

Informationen

Zubereitung 30 Minuten

Gesamtzeit 20 Minuten

Dient X Serviert 2 Personen

Schwierigkeitsgrad Einfach

la terra di Puglia



Unsere Produkte kaufen

Autentici prodotti di Puglia solo su
shop.laterradipuglia.it

Wir versenden die Deutschen innerhalb von 48 Stunden
Ausgewählte Produkte von höchster Qualität

DISCOUNT10

Verwenden Sie diesen Code einen Rabatt von 10% zu erhalten

Zutaten

Blumenkohl (Ein halber Blumenkohl)

Zucchini (Zwei Zucchini)

Karotten (Zwei Karotten)

Extra natives olivenöl (Diät)

12

Pfeffer

Erbsen 300 Gramm (Frisch aus der Schale)