

Kabaczki w sosie czosnkowym

Aromatyczny kabaczek najlepiej smakuje podany z puree ziemniaczanym oraz liśćmi rukoli.

 Czas na High: -

 Czas na Low: 2 godziny

 Ilość porcji: 3-5

 Czas przygotowania: 15

Składniki

- Kabaczek
- 200 ml bulionu warzywnego
- 5 ząbków czosnku
- Pół pęczka natki pietruszki
- 100 ml śmietany 30%
- 100 ml oleju rzepakowego
- 100 g mąki



Wykonanie:

Obranego kabaczka pokrój w plastry, obtocz w mące i przesmaż na oleju. Następnie przełóż do naczynia, dodaj pokrojony drobno czosnek, wlej bulion i śmietanę. Przykryj pokrywką i gotuj w wolnowarze Crock-Pot na poziomie LOW 2 godziny. Jeśli sos będzie zbyt rzadki, zdejmij pokrywkę - aby nadmiar odparował.

Podawaj z puree ziemniaczanym oraz liśćmi rukoli.

przepis Darka Kuźniaka