

Kukurydza gotowana

Wskazówki

- Czas przygotowania: 15 minut
- 4 porcje
- Wartość odżywcza 1 porcji: 250 kcal \ B-7 g \ T-7 g \ W-38 g \ Bł-6 g

Składniki

- ✓ kukurydza, kolby – 4 sztuki (720 g)
- ✓ cukier – 1 łyżeczka (5 g)
- ✓ masło – 2 łyżki (20 g)
- ✓ pietruszka, natka – 1 łyżeczka (6 g)
- ✓ sól – 1 szczypta
- ✓ płatki chilli – 1 szczypta

Przygotowanie

1. Kukurydzę oczyść ze wszystkich liści i włosków.
2. W dużym garnku zagotuj wodę. Dodaj cukier i włóż kolby. Gotuj max 10-12 minut. Zbyt długi czas gotowania powoduje, że kukurydza jest twarda.
3. Ostrożnie wyciągnij z wody, obtóż masłem, posyp posiekaną natką pietruszki, chilli i solą.
Pyyyyyycha

Źródło: <https://www.odzywiajsiezdrowo.pl/kukurydza-gotowana/>