

1 mała marchewka
200 g kalafiora
200 g brokułów
20 g oleju lub oliwy z oliwek
1/2 łyżeczki cukru
1/2 łyżeczki soli
50 g wody

- Marchew pokroić w plasterki, kalafiora i brokuły w drobne różyczki.
- Do naczynia miksującego wlać olej, włożyć warzywa i gotować – 10 min., temp. Varoma, obroty Soft, wsteczne
- 2 minuty przed końcem gotowania dodać cukier, sól i wodę.

Uwaga: można dodać także 100 g pora pokrojonego w plasterki i 100 g mrożonego groszku.