



Strona główna > Przepisy > Lista przepisów > Jaglane stir-fry warzywne



Jaglane stir-fry warzywne

★★★★★ (5)

🕒 35 minut

🍴 4 osoby

👨‍🍳 łatwy

Wartości odżywcze

485 kcal / 1 porcję (385 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

🔥 Kaloryczność 125.77 kcal 6.29%	🥩 Białko 4.39 g 8.78%	🍞 Węglowod. 19.00 g 7.04%	🥑 Tłuszcze 4.47 g 6.39%	🌾 Błonnik 2.67 g 10.68%	GDA 6.29%
--	-----------------------------	---------------------------------	-------------------------------	-------------------------------	---------------------

👨‍🍳 Składniki

- Kasza jaglana sucha - 180g
- Sól o obniżonej zawartości sodu - 0.5g (szczypta)
- Olej rzepakowy uniwersalny - 20g (2 łyżki stołowe)
- Cebula - 80g (sztuka)
- Brokuły - 500g
- Marchew - 90g
- Sałata pak choi - 80g
- Papryka czerwona - 200g (sztuka)
- Groszek zielony, mrożony - 180g
- Orzechy nerkowca - 70g
- Imbir korzeń - 5g
- Czosnek duży - 10g (2 ząbki)
- Sos sojowy bezglutenowy - 30g (3 łyżki stołowe)
- Ocet balsamiczny - 24g (4 łyżki stołowe)
- Miód pszczeli - 72g (6 łyżeczek)

👨‍🍳 Sposób przyrządzenia

KROK 1: Umyj dokładnie i osusz wszystkie warzywa. Pokój czerwoną paprykę w półplasterki, sałatę pak choi w grube paski, a następnie jeszcze w połówki. Marchew pokrój w plasterki (możesz to zrobić ozdobnym nożem). Cebulę pokrój w piórka. Brokuły podziel na drobne różyczki.

KROK 2: Uprzednio podprażoną kaszę jaglaną zalej dwukrotnie większą ilością wody, dodaj szczyptę soli i gotuj na wolnym ogniu przez około 20 minut, do momentu, aż kasza wchłonie cały płyn.

KROK 3: W międzyczasie, rozgrzej olej w dość dużym woku. Wrzuć do niego cebulę i smaż 2-3 minuty, ciągle mieszając. Następnie dodaj brokuły i marchew i smaż kolejne 2 minuty. Dodaj sałatę pak choi, czerwoną paprykę, groszek zielony i orzechy nerkowca. Smaż, ciągle mieszając przez około 4-5 minut.

KROK 4: Przygotuj sos a'la teriyaki: wymieszaj w miseczce tarty imbir, przeciśnięty przez praskę czosnek, sos sojowy, ocet balsamiczny i miód.

KROK 5: Gdy warzywa będą już miękkie, dodaj do nich ugotowaną kaszę jaglaną oraz przygotowany sos teriyaki i całość smaż jeszcze około 2 minut ciągle mieszając.

KROK 6: Gotowe danie nakładaj do eleganckich miseczek.

Smacznego!

Serwis internetowy DietMap wykorzystuje pliki cookies, które umożliwiają i ułatwiają Ci korzystanie z jego zasobów. Korzystając z serwisu wyrażasz jednocześnie zgodę na wykorzystanie plików cookies. Szczegółowe informacje znajdziesz w zakładce Zastrzeżenia Prawne.

akceptuję

