

Barevná wok zelenina s chilli - recept zdarma

<https://www.chillikuchyne.cz/barevna-wok-zelenina-s-chilli/>



4 Porce - 170 Kč



25 min Příprava



Brokolice
500 g



Zelené fazolky
150 g



Sterilovaná kukuřice
1 malá plechovka



Česnek
3 stroužky



Jarní cibulka
4 ks



Zázvor
3 - 4 cm



Mrkev
3 ks



Chilli paprička
1 ks



Voda
2 lžíce



Červená paprika
2 ks



Sójová omáčka
dle potřeby



Sůl
dle potřeby



Pepř
dle potřeby



Olej
dle potřeby

Milujete jednoduchá a přitom originální a zdravá jídla? Snadnou a chutnou večeři si připravíte s barevnou wok zeleninou. Nejen, že skvěle vypadá na talíři, ale také potěší svou neobvyklou chutí.

Ingredience:

500 g brokolice

3 stroužky česneku
4 jarní cibulky
2-3 cm čerstvého zázvoru
3 mrkve
150 g zelených fazolek
2 paprikové lusky různých barev
1 chilli paprička
2 lžice vody nebo zeleninového vývaru
1 malá sklenice sterilované kukuřice
Sójová omáčka
Sůl
Pepř
Olej

Postup:

Brokolici umyjeme a rozdělíme na jednotlivé růžičky. Česnek oloupeme a nasekáme. Zázvor oloupeme a nastrouháme. Mrkev nakrájíme na hranoly, odstraníme semena z papriky a nakrájíme na proužky. Očistíme ostatní zeleninu a rozpálíme olej na wok pánvi. Asi 1 minutu restujeme česnek a zázvor. Následně přidáme zeleninu kromě kukuřice a jarní cibulky a 5 minut restujeme. Přidáme vývar a kukuřici a vaříme další 3 minuty. Přidáme sójovou omáčku, sůl a pepř. Očistíme jarní cibulku a nakrájíme na kolečka a přidáme ke směsi na pánvi. Promícháme a ihned podáváme.

Chilli Kuchyně s.r.o.

<http://www.chillikuchyne.cz>