

Warzywa stir-fry na słodko-kwaśno

Czas ogółem **20 min** 10 min Czas przygotowania **10 min** Czas gotowania

Wartości odżywcze (na porcję)

1.951 kJ / 466 kcal

Tłuszcz: **19 g** Białko: **21 g**

Węglowodany: **55 g**

SKŁADNIKI

2 porcj(e/i)

0,5	czerwonej papryki
0,5	żółtej papryki
1 garść	groszku cukrowego
50 g	mrożonego edamame lub mrożonego groszku
150 g	cukinii
1	marchewka
1	kawałek pora (tylko biała część)
150 g	młodego brokuła lub brokuła z miękką łodygą
150 g	kalafiora
0,5 pęczek	cebuli dymki
	Olej do smażenia (np. rzepakowy)
Sos:	
3	ząbki czosnku
3 cm	świeżego imbiru
1 łyżka	miodu
1 łyżka	soku z limonki
125 ml	<u>Naturalnie warzony sos sojowy Kikkoman</u>
100 ml	ketchupu
Przybranie:	
0,5 garść	garści orzeszków ziemnych lub sezamu (opcjonalnie)

PRZYGOTOWANIE

Krok 1

Pokrój paprykę w kwadraty, cukinię w półksiężycy, marchewkę w słupki, a pora w plasterki. Podziel brokuły i kalafiora na równej wielkości różyczki. Drobnio pokrój dymkę.

Krok 2

Sos: Zetrzyj czosnek i imbir do miski. Dodaj miód, sok z limonki, Sos sojowy Kikkoman i ketchup. Dokładnie wymieszaj.

Krok 3

Rozgrzej odrobinę oleju na patelni i dodaj marchewkę i pora. Smaż przez około 1 minutę. Dodaj paprykę, cukinię, brokuły, kalafiora, mrożony groszek (lub mrożone edamame), dymkę i groszek cukrowy. Smaż przez 3-5 minut. Dodaj sos i dokładnie wymieszaj. Smaż przez kolejne 1-2 minuty.

Krok 4

Podawaj z przybraniem z orzeszków ziemnych lub sezamu.