

Przy **GOTUJMY** LEPSZY ŚWIAT



Azjatyckie Stir-Fry z papryką słodką i nerkowcami

Receptura na 6 porcje

Składniki

brązowy ryż	300 g
olej	4 łyżki
por pokrojony w plasterki (patrz zdjęcie)	300 g
kalaflor pokrojony w różyczki	200 g
słodka papryka pokrojona w krążki	3 szt.
kiełki fasoli	250 g
sos teriyaki	4 łyżki
orzechy nerkowca niesolone, grubo posiekane	125 g
ogórek opcjonalnie	1 szt.
sos sriracha opcjonalnie	2 łyżki

Wykonanie:

Ugotuj brązowy ryż zgodnie z opakowaniem.

W międzyczasie rozgrzej olej na patelni wok i dodaj pora, różyczki
kalaflora i krążki papryki. Ustaw na dużym ogniu i regularnie
mieszaj. Po 5 minutach dodaj kiełki fasoli i dobrze wymieszaj.

W ostatniej chwili dodaj sos teriyaki. Kiedy wszystko będzie gotowe,
dodaj sól i pieprz do smaku.

Gotowe! Podaj ryż na 4 głębokich talerzach, na wierzchu rozłóż
warzywa i posyp nerkowcami, aby dopełnić danie.