
SMAŻONE WARZYWA I

Dodano: 2010-01-01 17:16:04

Język: niezdefiniowany

Odwiedzono: 1068 razy.

Kuchnia chińska

3 szklanki mieszanych warzyw

sałata pokrajana w 5 cm paski

szpinak z ogonkami pokrajany w 5 cm paski

cukinia lub świeży ogórek przecięte na pół, pokrajane w 1/4 cm plasterki

cienko poszatkowana kapusta, obgotowana, osączona

pieczarki gąski lub boczniaki pokrajane w 1/4 cm plasterki

3 łyżki oleju

1 rozgnieciony ząbek czosnku

1/2 łyżeczki soli

Olej wlać na dużą gorącą patelnię, rozgrzać, dodać czosnek, mieszając smażyć na ciemnozłoty kolor, wyjąć czosnek. Olej posypać solą, zamieszać, dodać warzywa mieszając smażyć na dużym ogniu około 2 min, aż staną się chrupiące i miękkie, przełożyć na talerz. Podawać natychmiast. Porcja: dla 2-3 osób

Nadesłał(a): Cartall - Książka Kucharska na CD