
Jarzyzny smazone w woku

Dodano: 2000-01-01 00:00:00

Język: Polski

Odwiedzono: 2066 razy.

Porcja dla 4 osob. Czas przygotow. 30 min

150 g marchewki,

100 g kalafiora,

100 g brokulow,

1 kalarepa,

1 duza cebula,

1 ogorek,

1/2 kapusty chinskiej,

100 g miniaturowych kolb kukurydzy (z puszki),

3 łyżki oleju,

2 ząbki czosnku,

sol.

1. Jarzyny umyc, osuszyc. Kalafior i brokuly podzielic na rowne rozyczki. Cebule pokroic w plátky. Kalarepe, ogorek, marchewke pokroic w plasterki, kapuste chinska w paski.

2. W woku rozgrzac olej. Wrzucic cebule i pokrojony czosnek. Smazyc 1 min.

3. Dodac jarzyny i kolby kukurydzy. Osolic. Smazyc 3-4 min. Podawac z ryzem lub makaronem.

- Do usmazonych jarzyn mozna dodac 1 łyżke maki kartoflanej wymieszanej z 100 ml soku pomaranczowego oraz 1 posiekana ostra papryka, 2 łyżki octu, 2 łyżki cukru i smazyc 2 min.

- Do usmazonych jarzyn mozna rowniez dodac 3 łyżki sosu sojowego i 1 łyżke cukru, nastepnie smazyc 1 min.

Źródło: Encyklopedia sztuki kulinarnej, tom 32 "Warzywa", strona 16.

From: apaczus@hot.pl (Radku's De Apaczu's)