
SMAKOUN z warzywami - lekkie, smaczne, syte danie!!!!

Dodano: 2008-03-27 13:32:41

Język: niezdefiniowany

Odwiedzono: 1737 razy.

opakowanie Smakouna lub Smakouna w marynacie, mieszanka warzyw mrożonych (brokuły, kalafior, groszek zielony, marchewka, fasola szparagowa, por itp.) sól, pieprz, czubryca

1. warzywa mrożone wrzucamy do woka lub na patelnię, i dusimy ok. 5 min.
2. dodajemy Smakouna czystego lub Smakouna w marynacie (nie trzeba potrawy przyprawiać), jeśli użyjemy Smakouna czystego, wcześniej kroimy go w dużą kostkę, skrapiamy łyżką oliwy z oliwek i posypujemy ulubionymi ziołami
3. wszystko dusimy jeszcze ok. 5 – 7 min. i danie gotowe

Nadesłał: Epi <>

fajny przepis, nie próbowałam jeszcze Smakouna z warzywami - jak spróbuje dam zanc

Nadesłał(a):Ela 2008-04-09 23:04:30