

RIZOTO SO ZELENINOU Z WOKU

PRÍPRAVA

10 min

ČAS VARENIA

15-20 min

BEZ LEPKU

áno

INGREDIENCIE

60 g jasmínovej ryže neu varenej (alebo inej dlhozrnnej, môžete použiť aj bielu)
1 menšia mrkva
kúsok póru
čerstvý hrášok vylúpaný (za hrst)
1/3 červené papriky
1 PL oleja (najviac sa hodí sezamový, ale nie je to nutnosť)
soľ

omáčka Shoyu/Tamari
ryžový ocot alebo citrónová šťava
mletý koriander
pol cesnaku alebo cesnakové výhonky (ako na obrázku)
1 ČL maizeny (alebo kuzu)
1 ČL sezamu natural

POSTUP

1. Najprv dáme variť ryžu, pokojne aj vopred.
2. Všetku zeleninu nakrájame na menšie kúsky. Mrkvu krájame na šikmo na podlhovasté kúsky. Pór na šikmé polkolieska. Cesnak na jemné plátky, papriku na 1,5 cm kúsky. Hrášok vylúpeme.
3. Do woku alebo vyššej panvičky dáme olej. Rozpálime, mierne osolíme.
4. Prihodíme len mrkvu, ktorú dvomi vareškami nadhadzujeme asi 3-4 minúty. Držíme silnejší plameň.
5. Potom pridáme papriku a postup opakujeme 3 minúty.
6. Ďalej pridáme hrášok a nadhadzujeme asi 2 minúty.

7. Pokračujeme s pórkom a prihodíme rovno aj cesnak. Nadhadzujeme 2-3 minúty.
8. Až teraz prilejeme sójovú omáčku, ryžový ocot/citrónovú šťavu, dochutíme koriandrom.
9. Prilejeme 1 naberačku vody. Ochutnáme šťavu a prípadne ešte dochutíme.
10. Maizenu (alebo kuzu) dobre premiešame s troškou studenej vody a pridáme do woku. Krátko prevaríme a pridáme uvarenú ryžu. Ak je teplá, odstavíme z ohňa a všetko dobre premiešame.
11. Posypeme sezamom a podávame s troškou listových šalátov a kvasenou zeleninou.