

ZELENINA NA "MEDE" S ORIEŠKAMI

PRÍPRAVA

10 min

ČAS VARENIA

20 min

BEZ LEPKU

ÁNO

INGREDIENCIE

1 väčšia mrkva
6 - 8 listov čínskej kapusty
1 PL oleja
1 PL ryžového sladu
hrst' nesolených arašídov
(kupujem nelúpané)

2 štipky soli
mleté čierne korenie
sójová omáčka Shoyu alebo
Tamari na dochutenie

POSTUP

1. Do hrnca dáme zohrievať olej spolu so sladom a soľou.
2. Mrkvu nakrájanú na tenké šikmé kolieska pridáme do teplého oleja so sladom, okoreníme a dusíme prikryté 5 minút.
3. Potom prihodíme arašidové oriešky a dusíme ešte 5 - 7 minút.
4. Primiešame čínsku kapustu nakrájanú na prúžky a ešte 3 minúty dusíme.

5. Nakoniec ochutnáme a ak treba, dochutíme troškou sójovej omáčky.
6. Podávame s ryžovými cestovinami a prihodíme zopár prúžkov čerstvej čínskej kapusty.