

Brokuły po chińsku

Przepis dodany przez użytkownika Marzena

zdrowe i pyszne

Czas przygotowania: 20 minut

Ilość porcji: 3-4

Stopień trudności: bardzo łatwe

Koszt: 10 PLN

Potrzebne składniki:

- brokuły - 3/4 kg
- olej sezamowy - 2 łyżka(i)
- posiekane orzechy - 1/2 szkl.
- sos sojowy - 1 łyżka(i)
- papryka czerwona posiekana - 2 łyżka(i)

Etapy przyrządzania:

1. Spłukać brokuły, odciąć kwiatki z cienkimi łodyżkami. Zagrzać olej na patelni, wrzucić orzechy i smażyć minutę. Dodać brokuły i smażyć, aż będą gotowe, ale jędrne/ok. 4 minut/. Wlać sos sojowy i potrzymać minutę. Podawać natychmiast posypane papryką.

Jak podawać?

natychmiast po przygotowaniu posypane papryką

