

[Strona główna](#) > [Przepisy](#) > [Lista przepisów](#) > [Jaglana stir-fry warzywne](#)

Jaglana stir-fry warzywne

★★★★★ (5)



35 minut



4 osoby



łatwy

Wartości odżywcze

485 kcal / 1 porcję (385 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

125.77 kcal

6.29%



Białko

4.39 g

8.78%



Węglowod.

19.00 g

7.04%



Tłuszcze

4.47 g

6.39%



Błonnik

2.67 g

10.68%

GDA

6.29%



Składniki

- Kasza jaglana sucha - 180g
- Sól o obniżonej zawartości sodu - 0.5g (szczypta)
- Olej rzepakowy uniwersalny - 20g (2 łyżki stołowe)
- Cebula - 80g (sztuka)
- Brokuły - 500g
- Marchew - 90g
- Sałata pak choi - 80g
- Papryka czerwona - 200g (sztuka)
- Groszek zielony, mrożony - 180g
- Orzechy nerkowca - 70g
- Imbir korzeń - 5g
- Czosnek duży - 10g (2 ząbki)
- Sos sojowy bezglutenowy - 30g (3 łyżki stołowe)
- Ocet balsamiczny - 24g (4 łyżki stołowe)
- Miód pszczeli - 72g (6 łyżeczek)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Umyj dokładnie i osusz wszystkie warzywa. Pokój czerwoną paprykę w półplasterki, sałatę pak choi w grube paski, a następnie jeszcze w połówki. Marchew pokrój w plasterki (możesz to zrobić ozdobnym nożem). Cebulę pokrój w piórka. Brokuły podziel na drobne różyczki.

KROK 2: Uprednio podprażoną kaszę jaglaną zalej dwukrotnie większą ilością wody, dodaj szczyptę soli i gotuj na wolnym ogniu przez około 20 minut, do momentu, aż kasza wchłonie cały płyn.

KROK 3: W międzyczasie, rozgrzej olej w dość dużym woku. Wrzuć do niego cebulę i smaż 2-3 minuty, ciągle mieszając. Następnie dodaj brokuły i marchew i smaż kolejne 2 minuty. Dodaj sałatę pak choi, czerwoną paprykę, groszek zielony i orzechy nerkowca. Smaż, ciągle mieszając przez około 4-5 minut.

KROK 4: Przygotuj sos a'la teriyaki: wymieszaj w miseczce tarty imbir, przeciśnięty przez praskę czosnek, sos sojowy, ocet balsamiczny i miód.

KROK 5: Gdy warzywa będą już miękkie, dodaj do nich ugotowaną kaszę jaglaną oraz przygotowany sos teriyaki i całość smaż jeszcze około 2 minut ciągle mieszając.

KROK 6: Gotowe danie nakładaj do eleganckich miseczek.

Smacznego!

Serwis internetowy DietMap wykorzystuje pliki cookies, które umożliwiają i ułatwiają Ci korzystanie z jego zasobów. Korzystając z serwisu wyrażasz jednocześnie zgodę na wykorzystanie plików cookies. Szczegółowe informacje znajdziesz w zakładce Zastrzeżenia Prawne.

akceptuję

