Sklenené cestoviny so zeleninou :)

Potrebujeme: 1 plátok kuracích pŕs,1 červenú cibuľu, ½ pohára lahôdkovej kukurice, 1-2 mrkvy, dve menšie cukety, 3 balíčky sklenených cestovín (alebo vaječných špagiet atď.), sezamové semienka.

Na omáčku: štyri lyžice červeného vínneho octu, 4 polievkové lyžice sójovej omáčky, 4 polievkové lyžice kečupu, 8 polievkových lyžíc broskyňového džúsu, 4 čajové lyžičky medu, 4 čajové lyžičky sójovej múky, olej.

Postup: pri príprave omáčky všetky suroviny zmiešame. Očistíme zeleninu, cukety zbavíme semien a všetko pokrájame; cibuľu na kolieska, cukiny na kúsky, mrkvu nahrubo nastrúhame alebo nakrájame na drobné kúsky. Kuracinu nakrájame na drobné kocky, osolíme, ochutíme napríklad zmesou 5 korenín a opražíme na malom množstve oleja. Pridáme zeleninu a za stáleho miešania ju upražíme do chrumkava. Prilejeme omáčku, rozmiešame a necháme zmes trochu zhustnúť. Odstavíme z ohňa. Medzitým odstavíme cestoviny, precedíme ich a zmiešame s mäsovo-zeleninovou zmesou. Pred podávaním môžeme posypať sezamovými semienkami, ktoré jedlu dodávajú príjemnú chuť.



Čínske recepty ↑

Copyright © 2013 - 2026 Encyklopédia poznania