

Chřest s citrónovou kůrou



Obtížnost: 

Čas přípravy: 5min , Čas vaření: 5min
Celkový čas: 10min , Porce: 4

362 kalorií , 0 g cukrů , 30 g tuků , 7 g bílkovin

Autor: Milena

Odkaz: <https://srecepty.cz/chrest-s-citronovou-kurou>

Příprava

Odřízneme tuhé konce tenkých chřestových výhonků. V pánvi rozehřejeme olej, přidáme rozetřený česnek a chřest. Smažíme na mírném plameni 4 minuty. Přitom chřest stále otáčíme, aby byl stejnoměrně osmažený. Ke konci smažení opepříme, posypeme cukrem a za stálého otáčení smažíme ještě 1 minutu. Chřest vyjmeme, dáme na talíř, zakapeme sojovou omáčkou a posypeme citrónovou kůrou.

Ingredience

- ✓ 150 g chřestu
- ✓ 1 lžíce citrónové kůry
- ✓ 2 stroužky česneku
- ✓ 2 lžíce rostlinného oleje
- ✓ pepř
- ✓ 1/2 lžičky cukru krystalu
- ✓ 1 lžíce sojové omáčky

Kategorie

Výjimečný den, Česká, Vegetariánská, Jaro, Finančně nenáročná, Zelenina, Něco extra, Labužník, Předkrm