

Rychlá zeleninová praženice



Obtížnost: 🍴 🍴 🍴 🍴 🍴

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

258 kalorií , 28 g cukrů , 16 g tuků , 15 g bílkovin

Autor: sonizna

Odkaz: <https://srecepty.cz/rychla-zeleninova-prazenice>

Příprava

Ve woku opečeme na oleji utřený česnek a chilli papričku nakrájenou na kolečka. Za minutu přidáme zeleninu a opékáme 2-3 minuty. Poté zakápneme sójovou omáčkou a chilli omáčkou a pořádně zamícháme. Po 2-3 minutách je hotovo.



Tip k receptu

Zeleninu můžeme vybrat podle chuti.

Ingredience

- ✓ 1 lžíce slunečnicového oleje
- ✓ 1,5 lžíce sójové omáčky
- ✓ 2 lžíce chilli omáčky
- ✓ 1 ks chilli papričky
- ✓ 1 stroužek česneku
- ✓ 200 g brokolice
- ✓ 200 g kukuřice
- ✓ 100 g květáku

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Bezlepková, Redukční, Vegetariánská, Zelenina, Příloha

