

Smažené rýžové nudle se zeleninou



Obtížnost:

Čas přípravy: 15min , Čas vaření: 15min
Celkový čas: 30min , Porce: 4

1782 kalorií , **0 g** cukrů , **15 g** tuků , **39 g** bílkovin

Autor: Zuzana Mellenová

Odkaz: <https://srecepty.cz/smazene-nudle-se-zeleninou>

Příprava

Cibuli nakrájíme na měsíčky. Česnek na plátky. Papriku na proužky. Brokolici rozebereme na růžičky. Mrkev nastrouháme na struhadle nejlépe na hrubší proužky, příp. na tenká kolečka. Rozpálíme tuk, vložíme zeleninu, mírně osolíme, opepříme a zprudka opékáme, dokud není křupavá (nikoli však měkká). Nudle uvaříme dle návodu v osolené vodě. Propláchneme studenou vodou, scedíme. Nudle pak zprudka osmažíme na rozpáleném oleji v hluboké pánvi. Ideálně smažíme vždy jednu porci nudlí. Na závěr promícháme nudle se zeleninou, zakápneme sojovou omáčkou a podáváme.

Ingredience

- ✓ 500 g rýžových nudlí
- ✓ 2 mrkve
- ✓ 1/2 hlávky brokolice
- ✓ 1 cibule
- ✓ 2 různobarevné papriky
- ✓ 1 pórek
- ✓ 2 lžíce sojové omáčky
- ✓ 4 stroužky česneku
- ✓ 2 lžíce olivového oleje
- ✓ 1/2 lžičky soli
- ✓ troška mletého pepře

Kategorie

Obyčejný den, Čínská, Vegetariánská, Celoročně, Finančně nenáročné, Zelenina, Rychlovka, Rodina, Hlavní chod