

Zelí po čínsku



Obtížnost: □□□□□

Čas přípravy: 5min , Čas vaření: 20min
Celkový čas: 25min , Porce: 4

177 kalorií , **0 g** cukrů , **1 g** tuků , **8 g** bílkovin

Autor: klikkovai

Odkaz: <https://srecepty.cz/zeli-po-cinsku>

Příprava

Nakrájíme párky, lehce je obalíme v solamylu a hodíme na olej spolu s cibulí, nakrájeným česnekem, namočenými houbami, lžičkou kari - lehce opéčeme, přidáme na větší kostky pokrájené zelí, dusíme a podléváme. Po změknutí přidáme sojovou omáčku a už nevaříme. Podáváme s rýží.

Ingredience

- 1 malá hlávka zelí
- 6 nožek dietních párků
- 2 lžíce Solamylu
- 1 cibule
- 2-3 stroužky česneku
- olej
- hrst hub (nemusí být)
- 2 lžíce sojové omáčky
- 1 lžička kari koření

Kategorie

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