

Sladkokyselé stir-fry se zeleninou

Celkový čas vaření **20 min.** 10 min. Doba přípravy **10 min.** Doba vaření

Nutriční hodnoty (na porci):

1.951 kJ / 466 kcal

Tuky: **19 g** Bílkoviny: **21 g**

Sacharidy: **55 g**

INGREDIENCE

2 Porce

- 0,5** červené papriky
- 0,5** žluté papriky
- 1 hrst** cukrových luskových hrášků
- 50 g** mražených edamame nebo hrášku
- 150 g** cukety
- 1** mrkev
- 1** stonek pórků (pouze bílá část)
- 150 g** brokolice (baby nebo růžičky)
- 150 g** kvěťáku
- 0,5 svazku** jarní cibulky
- Olej na smažení (např. řepkový)
- Na omáčku:**
- 3** stroužky česneku
- 3 cm** čerstvého zázvoru
- 1 polévková** medu
- lžíce**
- 1 polévková** limetkové šťávy
- lžíce**
- 125 ml** Kikkoman Sójová omáčka přirozeně fermentovaná tekuté ochucovadlo
- 100 ml** kečupu
- Na ozdobu:**
- 0,5 hrsti** arašídů nebo sezamových semínek (volitelně)

POSTUP PŘÍPRAVY

Krok 1

Nakrájejte papriky na čtverečky, cuketu na půlměsíčky, mrkev na hranolky a pórek na kolečka. Brokolici a kvěťák rozdělte na malé růžičky. Jarní cibulku nasekejte najemno.

Krok 2

Nastrouhejte česnek a zázvor do misky. Přidejte med, limetkovou šťávu, Kikkoman Sójovou omáčku a kečup. Dobře promíchejte.

Krok 3

Na pánvi rozežehřejte trochu oleje. Přidejte mrkev a pórek a restujte asi 1 minutu. Poté přidejte papriky, cuketu, brokolici, kvěťák, edamame (nebo hrášek), jarní cibulku a lusky. Restujte 3–5 minut. Přilijte omáčku, dobře promíchejte a restujte další 1–2 minuty.

Krok 4

Posypte arašídů nebo sezamem a ihned podávejte.