KIKKOMAN

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 pórku (pouze bílá část)
150 g	brokolice (baby nebo růžičky)
150 g	květáku
0,5 svazku	jarní cibulky
	Olej na smažení (např. řepkový)

Na omáčku:

3	stroužky česneku
3 cm	čerstvého zázvoru
1 polévková lžíce	medu
1 polévková lžíce	limetkové šťávy
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 květák 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 rozehřejte trochu oleje. Přidejte mrkev a pórek a restujte asi 1 minutu. Poté přidejte papriky, cuketu, brokolici, květák, edamame (nebo hrášek), jarní cibulku a lusky. Restujte 3–5 minut. Přilijte omáčku, dobře promíchejte a restujte další 1–2 minuty.

Krok 4

Posypte arašídy nebo sezamem a ihned podávejte.