

Pržene lignje s teriyaki umakom



NAČIN PRIPREME
Jednostavna priprema



VRIJEME PRIPREME
< 30 min



BROJ PORCIJA
2

Sastojci

10 lignji
2 žlice teriyaki umaka
3 žličice umaka od kamenica
1 žličica šećera
2 češnjaka
komadić sitno narezanog dumbira
sezamovo ulje



Nutritivne vrijednosti

Lignje očistiti i posušiti.

U zagrijanu tavu stavite sezamovo ulje i pržite lignje, nakon 2-3 minute dodajte šećer, teriyaki umak, češnjak, dumbir i umak od kamenica. Sve kratko pecite na umjerenoj vatri dok lignje ne postanu mekane, a po potrebi dodajte i malo vode.

Poslužite sa zelenom salatom, tanko nasjeckanom mrkvom i lukom te rižnim klicama.

Skeniraj za prikaz na web stranici

