



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 češnja češnjaka
komadić sitno narezanog đumbira
sezamovo ulje

Nutritivne vrijednosti

Skeniraj za prikaz na web stranici



Lignje očistiti i posušiti.

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

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