Zero waste wok

NAČIN PRIPREME
Jednostavna priprema

VRIJEME PRIPREME
< 30 min

BROJ PORCIJA
4 osobe

Sastojci

2 žlice ulja
3 šake povrća:
- za mekše povrće (mladi luk, tikvice, paprike, gljive) narežite na jednake ploške od ½ cm
- za tvrđe povrće (mrkva, stapke brokule) narežite na tanke štapiće

1 češanj češnjaka
200 g proteina poput kozica, piletine, tofua (možete iskoristiti ostatke pečene piletine ili kuhanog mesa)
Minute napoletana umak

Nutritivne vrijednosti

Skeniraj za prikaz na web stranici

Ovaj je recept osmišljen kako bi vam pomogao iskoristiti ostatke povrća, stoga koristite sve što imate pri ruci.

Stavite tavu na jaku vatru i dodajte ulje. Kad se zagrije, dodajte povrće, te kuhajte nekoliko minuta dok iz povrća ne ispari dio vode i ono ne počne omekšavati, oko 7 minuta. Dodajte protein po želji i češnjak te nastavite kuhati oko 5 minuta. Zalijte minute umakom i kuhajte oko 5 minuta, dok se umak ne zagrije.

Poslužite uz rezance ili bijelu rižu.

Dobar tek!