



przepisy.pl

Chrupiące warzywa z patelni



 15 minut  4 osoby  Łatwe

Składniki:

- brokuł - 1 sztuka
- średnia cukinia - 2 sztuki
- marchewka - 4 sztuki
- świeża natka kolendry
- Bulion na włoszczyźnie Knorr** - 1 sztuka
- liście szpinaku - 300 gramów
- ząbek czosnku - 3 sztuki
- olej sezamowy - 3 łyżki
- świeży imbir - 10 gramów
- strąk ostrej papryki chili - 1 sztuka

[Zamów świeże składniki z dostawą do domu do wybranych przepisów. Sprawdź.](#)

Sposób przygotowania:

1. Brokuły podziel na małe różyczki i sparz je w gotującej się wodzie przez 4 minuty. Cukinie przekrój na pół po długości i pokrój w półplasty. Marchew również pokrój w plasty i zanurz w gotującej się wodzie na 4 minuty.
2. Posiekaj czosnek, chili, zetrzyj imbir. Posiekaj natkę kolendry.
3. Na patelni, najlepiej woku, podgrzej olej, czosnek i chili. Gdy olej zrobi się gorący, od razu dodaj pozostałe warzywa. Wszystko razem smaż 5- 6 minut, ciągle mieszając. Do gorących już warzyw na koniec dodaj szpinak, imbir i bulionetkę. Pomieszaj jeszcze kilka razy, upewniając się, że bulionetka się rozpuściła.

Przepis ten pochodzi z serwisu kulinarnego www.przepisy.pl. Znajdź nas na Facebooku www.facebook.com/przepisypl