

Daržovių Stir fry su triušiena



Gaminimas

Padažiui sumaišykite visus ingredientus iki vientisos masės.

Triušieną dėkite į dubenį ir sumaišykite ją su druska ir pipirais, formuokite nedidelius kukulius ir dėkite juos į gerai įkaitintą keptuvę su šiek tiek aliejaus. Apkepkite kukulius iš visų pusių, kad apskrustų, uždenkite dangčiu ir dar pakepkite bent penkias minutes, išimkite kukulius iš keptuvės.

Į gerai įkaitintą keptuvę pilkite šiek tiek aliejaus ir dėkite šiaudeliais pjaustytą papriką, pakepkite apie minutę. Tuomet dėkite tarkuotą imbierą ir smulkintą česnaką, vėl pakepkite.

Galiausiai sudėkite smulkintus brokolių žiedynėlius, kepkite tol, kol brokoliai pakeis spalvą į ryškesnę. Užpilkite pasiruošto padažo, viską išmaišykite ir pakepkite apie minutę.

Valgykite su ryžiais arba makaronais.

Už receptą dėkojame Virtuvė be gliuteno.

[Atgal į receptų sąrašą](#)



INGREDIENTAI

250 g	Lapino puotos smulkintos triušienos
pagal skonį	druskos ir pipirų
2 skiltelių	česnako
pusės šaukštelio	smulkiai sutarkuoto imbiero
kelių šakelių	brokolio
1	raudonosios paprikos
	Padažiui:
1 šaukštelio	medaus
2 šaukštų	sojų padažo be glitimo
pusės šaukštelio	citrinos sulčių
pagal skonį	druskos, pipirų
	kepiniai:
2 šaukštų	aliejaus