

SKŁADNIKI

1 opakowanie Garden Gourmet FILECIKI ROŚLINNE

100 g groszku cukrowego

1/2 papryki żółtej

1/2 papryki czerwonej

1 sztuka cebuli białej

trochę oleju do smażenia lub oliwy z oliwek

trochę soli i pieprzu do smaku

1/3 szklanki sosu sojowego

1 szklanka wody

1/2 łyżeczki mielonego imbiru

1/2 łyżeczki czosnku mielonego

2 łyżki brązowego cukru

1 łyżeczka mąki ziemniaczanej

Trochę ziaren sezamu

Kilka liści świeżej kolendry

1 sztuka cebuli dymki

1 szklanka ryżu jaśminowego



Nazwa sosu teriyaki pochodzi od japońskiego czasownika "teru" - sos lśni na potrawie za sprawą miodu lub cukru, którego sporą ilość można w nim znaleźć. Trudno nie lubić sosu teriyaki! Dziś proponujemy Wam roślinną alternatywę dla mięsa - "Kurczaka" Teriyaki z porcją chrupiących, krótko obsmażanych warzyw z tym właśnie sosem. Przygotowanie "Kurczaka" Teriyaki zajmie Wam tylko 30 minut. Gwarantujemy, że smak tego dania zmyli wszystkich - nawet najbardziej zagorzałych mięsożerców. Smacznego!

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

1. Ugotuj ryż

Przygotuj ryż jaśminowy (ewentualnie inny wybrany) ulubioną metodą lub zgodnie z instrukcją na opakowaniu.

2. Usmaż warzywa i Fileciki Roślinne

Cebulę pokrój w piórka, następnie pokrój paprykę w kostkę, a groszek na połowę. Na patelni rozgrzej olej i obsmaż na nim przygotowaną cebulę. Kiedy stanie się złocista, dodaj Fileciki Roślinne Garden Gourmet oraz paprykę i smaż 3 min. Dodaj groszek i smaż kolejne 3 min.

3. Przygotuj sos

W osobnym naczyniu dokładnie wymieszaj ze sobą wszystkie składniki sosu, aż otrzymasz w miarę jednolitą konsystencję. Taką miksturę wlej na patelnię z Filecikami Roślinnymi i warzywami i dokładnie wymieszaj. Kiedy sos zgęstnieje, dopraw solą oraz pieprzem wedle uznania.

4. Ułóż na talerzach, dopraw i gotowe. Smacznego!

Ugotowany i lekko przestudzony ryż wyłóż na talerze i polej go sosem z warzywami i Filecikami Roślinnymi. Na koniec posyp ziołami oraz sezamem.

CULINARY TIP

Możesz użyć również miodu

Zamiast 2 łyżek brązowego cukru użyj tej samej miary miodu.

Recipe created by ROBERT HARNA

SPRAWDŹ WIĘCEJ PRZEPISÓW NA WWW.GARDENGOURMET.PL