



Květáková rýže s krevetami

Ingredience

květák: **1** ks

krevety (mražené, čerstvé): **8** ks

vejce: **1** ks

česnek: **2** ks

čerstvý zázvor: **3** cm

mungo klíčky: **80** g

chilli paprička: **1** ks

limeta: **1** ks

wok olej Lidl (nebo kokosový olej): **2** PL

sezamový olej: **1** KL

rybí omáčka: **1** PL

sójová omáčka

STUPEŇ ZDRAVOSTI:

Zdravé, neuděláte chybu

Růžičky kvěťáku rozmixujeme na drobné kousky. Česnek a zázvor očistíme a nakrájíme nadrobno. Ve wok pánvi rozeřřejeme olej (wok, kokosový), přidáme česnek a zázvor. Restujeme asi 1 minutu. Poté vyklepneme do pánve vejce a smažíme zhruba další minutu. Přidáme kvěťák, nadrobno nasekanou chilli...

Kvěťáková rýže s krevetami

Růžičky kvěťáku **rozmixujeme** na drobné kousky. Česnek a zázvor očistíme a nakrájíme nadrobno. Ve wok pánvi rozeřřejeme olej (wok, kokosový), přidáme česnek a zázvor. Restujeme **asi 1 minutu**. Poté vyklepneme do pánve vejce a smažíme zhruba další minutu. Přidáme kvěťák, nadrobno nasekanou chilli papričku a sezamový olej. Kvěťák **pozvolna smažíme asi 5 minut**. Kvěťákovou rýži dochutíme sójovou omáčkou a limetovou šťávou.

V druhé pánvi na lžíci oleje **prudce osmažíme** krevety, která zakápneme rybí omáčkou a limetovou šťávou.

Kvěťákovou rýži s krevetami podáváme s kouskem limetky, případně chilli papričkou a čerstvým koriandrem.

Hodnocení receptu:

Hodnotilo 1 lidí