



Đumbir seitan na jasmin riži

⌚ 30—35 Min   

Priprema

- 1 Jasminovu rižu pripremite prema uputama na pakiranju. Priprema seitana može se obaviti za vrijeme kuhanja riže. Pritisnite češnje češnjaka i očistite i nasjeckajte brokulu.
- 2 U tavu stavite malo sezamovog ulja. Zatim dodajte brokulu i pržite zatvorenog poklopca, po želji začinite solju i paprom. Brokuli treba oko 10 minuta. Posudu obložite s malo sezamovog ulja.
- 3 Zagrijte tavu i na obje strane prepržite prešani češnjak i trake seitan. Postupak traje oko 1-2 minute. U međuvremenu u maloj zdjeli pomiješajte soja sos, mljeveni đumbir, rižin ocat i med.
- 4 Kad sejt看 dobije zlatnu boju, prelijte ga s umakom i pržite 3-4 minute.
- 5 Složite rižu, poslužite s đumbirovim seitanom i prelijte s malo sezama i sjeckanim mladim lukom.

SAVJET: Uz jelo također možete poslužiti i kiseli đumbir.

Sastojci 4 Porcije

♦ = Kotányi Produkte

450 g	Sejtana (narezanog na trakice)
1 jušna žlica	♦ BIO Đumbir
1 čajna žličica	Sjemenki sezama
4 kom	Reznja češnjaka
4 jušne žlice	Sezamovog ulja
5 jušnih žlica	Sojinog umaka
1 jušna žlica	Rižinog oct
2 jušne žlice	Meda
1 kom	Mladog luka
2 šalice	Jasminove riže
1 kom	Brokule
1 prstohvat	♦ Papar crni mljeveni
1 prstohvat	♦ Morska sol gruba

