

# Garnéla marinált brokkolival és jázmin rizzsel

30—40 Perc

## Összetevők 4 fő részére

= Kotányi Produkte

| | |
|---|---|
| 500 g | Garnéla |
| 300 g | Jázmin rizs |
| 1 | Brokkoli |
| 2 db | Zöld kaliforniai paprika |
| 1 db | Gerezd fokhagyma |
| 1 csipet | Feketebors, egész |
| 1 tk. | Fekete szezámmag |

A páchoz

| | |
|---|---|
| 1 db | Gerezd fokhagyma |
| 4 ek. | Szójaszósz |
| 5 ek. | Szezámolaj (vagy napraforgóolaj) |
| 1 csomag | archive: Kurkuma citromfűvel, zöldborssal és más finom ízekkel |

## Elkészítés

1 Olvasszuk ki a garnélát, és szükség esetén távolítsuk el a páncélját. Készítsük el a jázmin rizst a csomagoláson lévő utasítások szerint.

2 A pác elkészítése: Aprítsunk fel vagy törjük össze egy gerezd fokhagymát. Keverjük össze a fokhagymát a szójaszósszal, a szezámolajjal és a Kotányi kurkumás fűszerkeverékkel.

3 Öntsünk fel vízzel egy nagy lábast. Szedjük a brokkolit rózsáira. Távolítsuk el a kaliforniai paprika magházát, és vágjuk kockákra a húsát. Szeleteljük fel vékonyan a fokhagymát.

4 Blansírozzuk a brokkolit a forrásban lévő vízben 3–4 percig. Ezután rögtön merítsük jéghideg vízbe, hogy megőrizze szép zöld színét.

5 Hevítsünk fel egy wokserpenyőt, öntsünk bele 2 evőkanálnyi szezámolajat, és pirítsuk meg a szeletelt fokhagymát. Pirítsuk néhány percig a brokkolit és a paprikát, a pác felével lazítsuk fel a letapadt darabkákat, majd szedjük ki a zöldségeket a serpenyőből.

6 Ugyanabban a serpenyőben pirítsuk meg a garnélát is. Öntsük rá a maradék pácot, az egészet gyorsan forgassuk össze, majd vegyük le a serpenyőt a tűzről.

7 Szedjük a rizst tálkákba, halmozzuk rá a wokban sült zöldségeket és a garnélát, és szórjuk meg fekete szezámmaggal.