



Garnéla marinált brokkolival és jázmin rizzsel

🕒 30—40 Perc 🍴🍴🍴

Elkészítés

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.	Szójaszós
5 ek.	Szezámolaj (vagy napraforgóolaj)
1 csomag	🔥 Kurkuma citromfűvel, zöldborssal és más finom ízekkel

- 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 Hevítünk 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 tálakba, halmozzuk rá a wokban sült zöldségeket és a garnélát, és szórjuk meg fekete szezámmaggal.

