



Вкусна купа със сайтан и джинджифил

🕒 30–45 Минути 

Подготовка

- 1 Пригответе ориза както е показано на опаковката.
- 2 Загрейте малко сусамово олио в тиган и добавете броколито (нарязано на малки розички). Пригответе на затворен капак и умерен огън за около 10 минути. Овкусете със сол и пипер.
- 3 В отделен тиган с малко олио добавете пресованите скилидки чесън и лентичките сайтан. Опържете сайтана от двете страни – по 1-2 минути.
- 4 В купичка разбъркайте соевия сос, джинджифила, оризовия оцет и кокосовата захар. Изсипете сместа при сайтана щом стане готов и продължете да готвите около 3-4 минути.
- 5 Разпределете ориза в купички, нарежете сайтана отгоре и поръсете със сусам и зелен лук.

СЪВЕТ: Може да добавите и мариниран джинджифил.

Съставки за 4 Порции

♦ = Kotányi Produkte

450 g	Сайтан (нарязан на лентички)
1 ч.л.	Сусам
4 скилидки	Чесън
4 с.л.	Сусамово олио
5 с.л.	Соев сос
1 с.л.	Оризов оцет
2 с.л.	Кокосова захар (или мег)
1 стрък	Зелен лук
2 чаши	Жасминов ориз
1 глава	Броколи
1 с.л.	♦ Джинджифил, млян
	♦ Черен пипер на зърна
	♦ Морска сол

