



Жасминов ориз със скарриди и броколи

⌚ 30—40 Минути 

Подготовка

Съставки за 4 Порции

♦ = Kotányi Produkte

500 g	Скарриди
300 g	Жасминов ориз
1	Броколи
2 бр.	Зелена чушка
1	Скилидка чесън
Щипка	♦ Черен пипер на зърна
1 ч.л.	Черен сусам

За маринатата

1	Скилидка чесън
4 с.л.	Соев сос
5 с.л.	Сусамово или слънчогледово олио
1 с.л.	♦ Куркума, мляна
1 ч.л.	♦ Джинджифил, млян
1 ч.л.	♦ Чесън на гранули
½ ч.л.	♦ Зелен пипер на зърна

- 1 Размразете скарридите и ги почистете (ако е необходимо). Пригответе жасминовия ориз съгласно инструкциите на опаковката.
- 2 За да направите марината: Настържете или пресовайте чесъна. Смесете чесъна със соевия сос, сусамовото олио и подправките.
- 3 Изсипете вода в голям съд и оставете да заври. Нарежете розичките на броколито. Изчистете чушката от семките и нарежете на кубчета. Нарежете скилидката чесън на тънки лентички.
- 4 Бланширайте розичките на броколито във вряща вода за 3-4 минути. След това веднага потопете в леденостудена вода, така че да запазите свежия цвят на зеленчука.
- 5 Загрейте 2 с.л. сусамово олио в уок тиган и запържете нарязания чесън. Запържете броколите и чушката за няколко минути, използвайте половината марината, за да деглазирате тигана, и извадете зеленчуците от тигана.
- 6 Запържете скарридите в същия тиган, докато се опекаат добре. Изсипете останалата марината върху скарридите и бързо разбъркайте чрез подмятане в тигана. Свалете от котлона.
- 7 Изсипете готовия ориз в чинии, гарнирайте със запържените зеленчуци и скарриди и поръсете с черен сусам.

