



Креветки с маринованной капустой брокколи на рисе

🕒 30—40 Мин. 🍴🍴🍴

Способ приготовления

Ингредиенты 4 Порции

♦ = Kotányi Produkte

500 г	Креветки
300 г	Рис Жасмин
1	Брокколи
2 шт.	Зеленый болгарский перец
1 шт.	Зубчик чеснока
1 щепотка	♦ Перец черный горошек
1 ч. л.	Черные семена кунжута
Маринад	
1 шт.	Зубчик чеснока
4 ст. л.	Соевый соус
5 ст. л.	Кунжутное или подсолнечное масло
1 уп.	♦ Приправа Curcuma с лемонграссом и зеленым перцем

- 1 Разморозьте и очистите креветки при необходимости. Приготовьте рис в соответствии с инструкциями на упаковке.
- 2 Маринад: мелко натрите или измельчите зубчик чеснока. Смешайте чеснок с соевым соусом, кунжутным маслом и приправой Kotányi Curcuma.
- 3 Налейте воду в большую сковороду. Разрежьте брокколи на соцветия. Выньте сердцевину из болгарского перца и нарежьте его кубиками. Тонко нарежьте зубчик чеснока.
- 4 Бланшируйте брокколи в кипящей воде в течение 3–4 минут. Затем погрузите в ледяную воду, чтобы капуста сохранила яркий цвет.
- 5 Разогрейте сковороду-вок, добавьте 2 ст. л. кунжутного масла и нарезанный чеснок и быстро обжарьте. Обжарьте брокколи и перец в течение нескольких минут, дегласируйте половиной маринада и выньте овощи из сковороды.
- 6 Обжарьте креветки в той же сковороде до золотистого цвета. Полейте креветки оставшейся частью маринада, быстро перемешайте и снимите с огня.
- 7 Выложите приготовленный рис на тарелки с обжаренными в воке овощами и креветками и украсьте черными семенами кунжута.

