

Креветки с маринованной капустой брокколи на рисе

30—40 Мин.

Способ приготовления

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.

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