

Smażony kalafior z papryką

Kalafior ma łagodny smak, dlatego idealnie pasuje do wszystkich mięsnych i rybnych dań.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

25 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

1 mały kalafior, podzielony na różyczki
1 łyżka oleju rzepakowego
1/2 czerwonej papryki, posiekanej
1/2 żółtej papryki, posiekanej
1 czerwona cebula, posiekana
1 łyżka świeżego imbiru, tartego
2 ząbki czosnku, posiekane
2 łyżki sosu sojowego
1 łyżeczka oleju sezamowego

PRZYGOTOWANIE:

1) Rozgrzać olej w woku. Smażyć różyczki kalafiora 3 minuty, metodą stir-fry (cały czas mieszając). Dodać paprykę, cebulę i

smażyć jeszcze 2 minuty.

2) Dodać imbir i czosnek. Smażyć jeszcze 2–3 minuty, wciąż mieszając, aż kalafior będzie miękki, ale wciąż pozostanie jędrny. Skropić sosem sojowym i olejem sezamowym.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 73 kcal, 5 g tłuszczów (w tym 1 g NKT), 0 mg cholesterolu, 324 mg sodu, 7 g węglowodanów, 2 g błonnika, 2 g białka

Źródło zdjęcia: Shutterstock