

Tálalás: **4 főre**

Előkészítés: **15 perc**

Elkészítés: **15 perc**

Répási Eszter

GYORS TENGER GYÜMÖLCSEI WOK

Gyors és ízletes recept – a tenger gyümölcsei alacsony kalóriatartalmúak, és ásványi anyagokban igen gazdagok. A kókusztej egzotikus ízt kölcsönöz.

HOZZÁVALÓK

30 dkg vegyes tenger gyümölcsei (fagyasztott)
15 dkg kockára vágott zöld- és pirospaprika
10 dkg felvágott hagyma
1 evőkanál olívaolaj
1 dl dobozos kókusztej
1 kávéskanál curry
ízlés szerint Só, bors

ALLERGÉNEK

Gluténmentes
Laktózmentes
Tojásmentes

1. Olvassz ki a tenger gyümölcseit egy tányéron a hűtőben.
2. Forrósítsa fel a wokot, és tegye bele az olajat, majd a fagyasztott hagymát. Amikor elkezd barnulni, tegye bele a paprikát, és keverje meg.
3. Tegyen bele sót és curryt, majd ismét keverje meg.
4. Hagyja kis lángon nagyjából 8 percig.
5. Tegye bele a felolvasztott tenger gyümölcseit és a kókusztejet.
6. Főzze tovább még 5 percig fakanállal kevergetve.
7. Tegyen bele borsot, és szolgálja fel melegen.

Töltse le további receptjeinket az auchan.hu/receptek oldalról!

Auchan