



Krewetki ze smażonym ryżem

Autor: najlepszewkuchni.pl

Krewetki koktajlowe są daniem zdrowym i jednocześnie bogatym w składniki odżywcze. Są źródłem magnezu, fosforu, miedzi, cynku oraz witaminy B3 i B12.

Przygotowanie

Krok 1

Ryż gotujemy według instrukcji na opakowaniu. Następnie odcedzamy go i odstawiamy. Drobno kroimy cebulę i czosnek.

Krok 2

Marchewkę kroimy w drobną kostkę. Tofu kroimy na kawałki. Smażymy czosnek, a następnie dodajemy cebulę, marchewkę i tofu.

Krok 3

Całość smażymy przez 5 minut, po czym dodajemy krewetki, pokrojone suszone pomidory, groszek i pokrojony drobno por. Następnie posypujemy danie ziołami prowansalskimi, dusimy jeszcze 5-10 minut i zalewamy sosem sojowym i sokiem z cytryny.

Krok 4

Dodajemy do całości ryż i mieszamy. Dekorujemy listkami natki pietruszki.

Danie: **Kolacja**,

Osób: **4**

Czas: **Do 1h**

Poziom trudności: **Średnie**

Składniki:

300 g długoziarnistego ryżu,

3 marchewki,

½ opakowania tofu,

15 suszonych pomidorów,

½ pora,

¼ puszki groszku,

2 ząbki czosnku,

1 cebula,

250 g krewetek,

2 łyżki sosu sojowego,

1 łyżka soku z cytryny,

1 łyżka ziół prowansalskich,

1 łyżeczka soli,

1 łyżeczka pieprzu,

kilka listków natki pietruszki do dekoracji