

WOŁOWINA w 5 SMAKACH Z BROKUŁAMI I PAPRYKĄ



OSTRA NA SŁODKO



CZAS
PRZYGOTOWANIA
15 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
1 - 2

SKŁADNIKI

połędwica wołowa	250 g
czosnek ząbki	2 szt
Imbir mielony Prymat	1 szczypta
chili Prymat	1 szczypta
curry	1 szczypta
sos sojowy	2 łyżki
brokuły	150 g
papryka czerwona	1 szt
bulion wołowy	200 ml
mąka kukurydziana	1 łyżka

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

SPOSÓB PRZYRZĄDZENIA:

Oczyszczone mięso kroimy na kawałki.

W miseczce mieszamy posiekany czosnek, 1 łyżkę oleju, szczyptę chili, imbiru, curry.

Dodajemy sos sojowy i wszystko razem dokładnie mieszamy.

W marynacie obtaczamy mięso, odstawiamy do lodówki.

W woku rozgrzewamy 2 łyżki oleju, wrzucamy brokuły i smażyjemy przez ok. 5 minut, wyciągamy.

W tym samym woku rozgrzewamy jeszcze niewielką ilość oleju i wrzucamy mięso wraz z marynatą.

Smażymy ok. 5 minut, dodajemy brokuły i pokrojoną w kosteczkę paprykę, a następnie zalewamy bulionem.

Mąkę kukurydzianą mieszamy z 4 łyżkami wody i dodajemy do mięsa.

Gotujemy na wolnym ogniu aż sos zgęstnieje.

W razie potrzeby doprawiamy do smaku i podajemy gorące!

Smacznego!