

strąki zielonego groszku z czosnkiem



KATE131



CZAS
PRZYGOTOWANIA
15 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
5+

SKŁADNIKI

rozgnieciony czosnek	2 łyżeczki
olej roślinny	2 łyżeczki
wywar z warzyw	3/4 szklanki
cukier	1 ŁYŻECZKA
mąka kukurydziana	1 i 3/4 łyżeczki
sól	DO SMAKU
groch	30 zielony (w strąkach)

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

w woku zagotować wodą dodać strąki i gotować 3 minuty. odcedzić i odstawić. podgrzać w woku olej, szybko podsmażyć czosnek, zaraz dodać groszek, wywar, cukier i sól. zagotować, wymieszać i gotować na małym ogniu 1 minutę. przełożyć strąki na półmisek, wywar zagęścić mąką i zalać nim strąki.