

TERIYAKI GOLYÓK RIZZSEL ÉS ZÖLDSÉGEKKEL

ÖSSZETEVŐK

1 csomag Garden Gourmet
Zöldséggolyók

125 g basmati rizs

75 g spárga

75 g főtt borsó

100 g vöröshagyma

75 g sárgarépa

40 ml teriyaki szósz

80 ml víz

2 ek olívaolaj

 2 ADAG

 30 PERC

 KÖNNYŰ

A teriyakis ételek érthető módon a baráti és családi vacsorák egyik legünnepelebb sztárjai, a Garden Gourmet Zöldséggolyók segítségével pedig még különlegesebbé teheted ezt a finomságot!

ELKÉSZÍTÉSI JAVASLATOK

1. FŐZZÜK MEG A RIZST ÉS VÁGJUK FEL A ZÖLDSÉGEKET

Főzzük meg a rizst a csomagoláson található utasítás szerint, majd szűrjük le. Ezzel egyidejűleg vágjuk fel a spárgát, a sárgarépát és a hagymát hosszú, vékony csíkokra.

2. FŐZZÜK MEG A ZÖLDSÉGGOLYÓKAT

Készítsük el a zöldséggolyókat a csomagoláson található utasítás szerint. A főzés utolsó 2 percében adjuk hozzá a teriyaki szószt és a vizet, és főzzük addig, amíg a szósz be nem sűrűsödik, majd tegyük félre.

3. SÜSSÜK MEG A ZÖLDSÉGEKET

Egy serpenyőben közepes lángon, olívaolajon pirítsuk meg a spárgát kb. 2 percig. Ezután adjuk hozzá a sárgarépát, és további 2 percig főzzük. Végül adjuk hozzá a lilahagymát, és főzzük még egy percig.

4. TÁLALJUK, ÉS ÉLVEZZÜK AZ ÉTELT!

A zöldséggolyókat a párolt zöldségekkel, borsóval és basmati rizzsel tálaljuk.

**TOVÁBBI RECEPTEKÉRT LÁTOGASS EL A
WWW.GARDENGOURMET.HU/RECEPTEK
OLDALRA!**