

# NO WASTE KARFIOLRIZS GRILLEZETT FALATOKKAL

## ÖSSZETEVŐK

🍴 1 ADAG

🕒 37 PERC

👤 KÖZEPES

1 csomag Garden Gourmet  
Grillezett Falatok

1 teljes, kisebb méretű karfiol

1 hagyma

1 gerezd fokhagyma

Friss gyömbér

1 póréhagyma

1 piros paprika

1 chilipaprika

1 evőkanál hoisin szósz

1 evőkanál szójaszósz

1 marék kesudió

olívaolaj

Egyszerű, vegetáriánus köretet keresel? A no waste konyha elkötelezett híve vagy? A superfinom karfiolrizs kitűnő választás. Készítsd el Garden Gourmet Grillezett Falatokkal, és varázsold a konyhádba Ázsia ízeit.

## ELKÉSZÍTÉSI JAVASLATOK

### 1. Készítsd el a karfiolrizst

Készítsd el a karfiolrizst. Válaszd le a karfiol leveleit a zöldségről, de ne dobd ki őket! A karfiol húsát reszeld le egy reszelő segítségével.

### 2. Vágd fel a zöldségeket

Vágd apróra a hagymát, a piros paprikát, a póréhagymát és a chilipaprikát, majd vágd apróra a fokhagymát és a gyömbért is.

### 3. Sütésre fel

Végy egy serpenyőt, és kevés olívaolajat forrósíts fel benne! Majd add hozzá a szójaszószt, a chilipaprikát, a fokhagymát és a gyömbért. Ezután add hozzá a karfiolleveleket is, az összes zöldséget és természetesen a Garden Gourmet Grillezett Falatokat. Ízlés szerint ízesítsd hoisin szósszal. A különleges kínai szósz nagyon ajánljuk, hiszen édes és sós íze miatt jól illeszkedik az ázsiai stir-fry ételekhez.

### 4. Járj az ínycsekek kedvében, és tálald kesudióval

A finomság méltó tálalásához add a zöldségkeveréket a karfiolrizshez, és szórd meg a tetejét kesudióval. Jó étvágyat kívánunk az ázsiai konyha ihlette finomsághoz!

Recipe created by GARDEN GOURMET

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