


СТИР ФРАЙ С КРЕВЕТКАМИ, БРОККОЛИ И ВЕШЕНКАМИ



 25 минут

 74 ккал; БЖУ 8/1/9 (на 100 г)

 360 г (каждая порция)

Ингредиенты:

креветки, брокколи с/м, вешенки, чеснок, чимбирь, соус, кунжут.

 Предварительно разморозьте креветки, брокколи



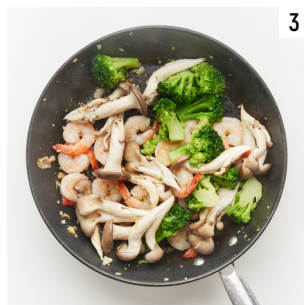
1

Чеснок и имбирь мелко порубите, брокколи разделите на соцветия, вешенки порвите на волокна.



2

На хорошо разогретой сковороде обжарьте имбирь с чесноком в небольшом количестве масла. Добавьте креветки и обжаривайте до розового цвета 2-3 минуты.



3

Добавьте грибы и брокколи и готовьте, помешивая, еще 3-4 минуты.



4

Влейте соус для стир фрая и протушите 1-2 минуты, помешивая.



5

На тарелку выложите стир фрай с креветками, посыпьте кунжутом и подавайте к столу.