

## КРЕВЕТКИ С БРОККОЛИ В СОУСЕ ЧИЛИ С РИСОМ

rebova.by, 2021



 40 минут

 122 ккал; БЖУ 8/2/17 (на 100 г)

 370 г (каждая порция)

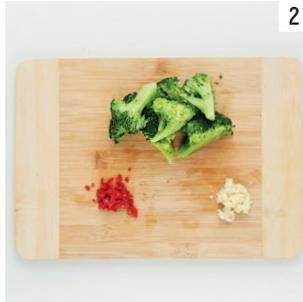
### **Ингредиенты:**

креветки, брокколи с/м, соус устричный, соус сладкий чили, рис, перец чили, чеснок.

 Предварительно разморозьте креветки, брокколи



Рис промойте холодной водой, залейте на 1,5-2 см выше уровня крупы, варите 15-16 минут.



Перец чили и чеснок мелко порубите, брокколи разделите на небольшие соцветия.



На хорошо разогретую сковороду добавьте немного растительного масла, обжарьте брокколи с чесноком и чили 2 минуты.



Добавьте креветки и продолжайте обжаривать еще 2-3 минуты, влейте чили и устричный соус. Перемешайте и протушите все 2 минуты.



На тарелку выложите рис, рядом креветки с брокколи, полейте соусом из сковороды и подавайте к столу.