Kapusta pak choi duszona

Nikita

Polecane na: **danie główne, przystawki i przekąski**

Kuchnia (region): **chińska**

Warto wiedzieć:

20 min

2 porcje

Składniki:

- Kapusta pak choi - 2 szt.
- Czosnek - 1-2 ząbek
- Olej sezamowy lub inny - 1 łyżeczka
- Sos sojowy - 1 łyżeczka
- Cukier trzcinowy - 1/2 łyżeczka
- Sezam - 1 łyżka
- Woda - 1-2 łyżka

Dodatkowe info:

Kapusta pak choi ma mało kalorii, dużo wapnia, masę antyoksydantów, chlorofilu, witamina C, kwas foliowy i dużo potasu.

Sposób przygotowania:

KROK 1: Kapustę pak choi myjemy i kroimy na pół lub na ćwiartki.
Sezam prażymy na suchej patelni.
Czosnek obieramy i przeciskamy przez praskę.
Dodajemy olej na patelnię i podsmażamy na nim przekrojoną kapustę, czosnek i brązowy cukier aż liście zmiękną.

KROK 2: Polewany sosem sojowym, dodajemy 2 łyżki wody i dusimy jeszcze przez minutę.
Posypukjemy uprażonym sezamem.

Podawajemy na ciepło jako dodatek do dań mięsnych lub samodzielnie jako przekąskę.