Makaron gryczany z krewetkami i jarmużem na ostro

Anita Zegadło Od A do Z ugotujesz

Polecane na: **danie główne**

Warto wiedzieć:

20 min

2 porcje

Składniki:

- makaron gryczany - 100 g
- krewetki królewskie świeże szare lub mrożone szare - 6-8 szt.
- sól - do smaku
- jarmuż - 2 garść
- cukinia - 1/2 szt.
- seler naciowy (łodyga) - 1 szt.
- papryczka Bird's eye - 1-2 szt.
- imbir świeży - 2 cm
- olej - 1-2 łyżka
- sos tamari lub sos sojowy - 1 łyżka
- czosnek - 1-2 ząbek
- cebula czerwona - 1 szt.
- sezam - 1 łyżeczka

Sposób przygotowania:

KROK 1: Makaron ugotuj według instrukcji na opakowaniu.
Przygotuj warzywa: cebulę pokrój w piórka, czosnek posiekaj drobno, cukinię pokrój w półksiężyce, łodygę selera naciowego w plasterki, imbir zetrzyj na małych oczkach.
Rozgrzej na patelni łyżkę oleju i usmaż krewetki delikatnie je soląc. Smaż dość krótko aż zrobią się różowe (używając gotowanych krewetek zmaż je krótko, aby nie stały się gumowate). Zdejmij krewetki z patelni np. na talerzyk i odstaw na bok.
Na patelnię wlej kolejną łyżkę oleju dodaj pociętą cebulę, posiekany czosnek oraz seler naciowy. Na koniec dodaj cukinię, papryczkę Bird's eye i starty imbir. Wymieszaj. Dodaj jarmuż, wlej sos tamari lub sos sojowy. Mieszaj aż liście lekko zmiękną, dodaj krewetki i duś jeszcze 2-3 minuty.
Na talerze rozłóż ugotowany makaron na nim ułóż warzywa z krewetkami. Posyp podprażonym sezamem. Zamiast krewetek można użyć tofu lub piersi z kurczaka.