




Strączki krótko smażone

 dorotaR

Polecane na: [danie główne](#), [jednogarnkowe](#)

Kuchnia (region): [chińska](#), [arabska](#), [arabska](#)

Warto wiedzieć:

 0 min

 łatwy

 1 porcja

Składniki:

ciecierzyca - 1/2 szklanka

olej sezamowy - trochę

fasola mung - 1/2 szklanka

sól - do smaku

soczewica - 1/2 szklanka

chili - do smaku

olej ryżowy - trochę

imbir w proszku - do smaku

Dodatkowe info:

Pyszna potwórka ze skielkowanych warzyw strączkowych przygotowana metoda stir-fry znakomita jako dodatek do obiadu czy sałatek.

Sposób przygotowania:

KROK 1: Każde z warzyw strączkowych wsypujemy do miski i zalewamy wodą, zostawiamy na noc. Po tym czasie strączki odcedzamy i zostawiamy takie na dobę, płukając je w tym czasie 2-3 razy. Powinny skielkować.

Skielkowane strączki bardzo łatwo i niesamowicie szybko przygotować. W woku rozgrzewamy niewielką ilość oleju ryżowego, wrzucamy kiełki, doprawiamy do smaku i smażymy 3-5 min. Przed podaniem skrapiamy olejem sezamowym.