Warzywa z patelni z grzybami shiitake

Dorota Duszak

Polecane na: **danie główne, jednogarnkowe**

Kuchnia (region): **chińska**

Warto wiedzieć:

35 min | łatwy | 3 porcje

Składniki:

- fasolka szparagowa - 0,30 kg
- kalafior - 1/4 szt.
- brokuł - 1/4 szt.
- pomidor - 2 szt.
- grzyby shiitake bio - 25 g
- szpinak - 1 garść
- oliwa z oliwek bio - 6 łyżka
- curry - 1 łyżeczka
- zioła prowansalskie - 1 łyżeczka
- czerwona papryka w proszku - 1 łyżeczka
- woda - 2 łyżka
- sól - 1/2 łyżeczka
- czosnek - 2 ząbek

Dodatkowe info:

Ta wyśmienita potrawa sama w sobie jest pyszna. Jednak możesz ją podawać z ryżem lub makaronem.

Sposób przygotowania:

KROK 1: Grzyby shitake namocz w zimnej wodzie na 30 min.

KROK 2: Na rozgrzaną patelnię wlej wody i oliwy z oliwek.

KROK 3: Fasolkę szparagową pozbawioną końcówek pokój na 3 części. Dodaj na rozgrzany tłuszcz. Przykryj pokrywkę na 4 min.

KROK 4: Dodaj rozdrobniony w koszyczki kalafior, po paru minutach rozdrobnioną brokuł. Co chwilę mieszaj.

KROK 5: Do półtwardych warzyw dodaj obrane ze skórki, pozbawione pestek rozdrobnione pomidory.

KROK 6: Grzybki pokrój w paski i dodaj do warzyw. Podsmaż jeszcze ok. 5 minut.

KROK 7: Posól do smaku, dopraw potrawę papryką, ziołami prowansalskimi, curry.

KROK 8: Na sam koniec dodaj przeciśnięty przez praskę czosnek i pokrojony w paski szpinak. Smacznego.