

Dušený květák alá Čína



Obtížnost: □□□□□

Čas přípravy: 10min , Čas vaření: 35min
Celkový čas: 45min , Porce: 1

54 kalorií , **24 g** cukrů , **0 g** tuků , **3 g** bílkovin

Autor: Kateřina Růžičková

Odkaz: <https://srecepty.cz/dusený-kvetak-ala-cina>

Příprava

Nadrobno rozebraný květák osmahneme na tuku s cibulí a česnekem, okořeníme, dáme sójovou omáčku, worcester, glutasol, cukr, podlijeme vínem a dusíme do měkka. Před koncem dušení přidáme škrob rozmíchaný v trošce vody.

Ingredience

- 10 g cibule
- 2,5 g cukru moučka
- 5 g česneku
- 100 g květáku
- 0,5 dcl vína
- 5 g škrobu
- 3 - 5 kapek sójové omáčky
- troška pepře
- 10 g tuku
- 3 - 5 kapek worcesterové omáčky
- troška zázvoru

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Celoročně, Zelenina, Vegetarián, Hlavní chod

