

Zelenina

Kategorie: Přílohy

Hodnocení: nezadáno

Počet porcí:

Náročnost: lehký

Autor: Honza Fulín

Suroviny

Mražená zelenina

nejlépe se osvědčila zelenina typu WOK pod názvem Thai (je pestrá chutí, druhy i barvou)

jinak lze teoreticky použít jakoukoliv mraženou zeleninu

Kousek másla

Koření - nejlépe Garam Masal, Adžika nebo Kari a pod.

Případně špetku Glutasolu

Postup

Nejprve rozejdeme pánev. Zeleninu předem nerozmrazujeme. Vsypeme na rozejděnou pánev a zamícháme.

Verze 1

- po rozejděti, zeleninu okořeníme (nejzajímavější jsou směsi exotické, např. Garam Masal) a dusíme pod pokličkou asi 10 min. Není vhodné používat koření hodně ostré. Mimo rozpustíme v rendlíku kousek másla (třešňové másličko) a tím na závěr zeleninu na talíři polejeme.

Verze 2

- máslo rozpustíme nejprve na pánvi a teprve na to vsypeme mraženou zeleninu a další postup je stejný. Zeleninu pak na talíři již polévat máslem nemusíme (ale můžeme).

Varianty, Experimenty.

Zeleninu můžeme konzumovat samostatně jako hlavní jídlo. Můžeme ho podávat jako přílohu. Vhodné je zejména ke kuřecímu masu na nejrozličnější způsoby.

Můžeme ale nejprve na pánvi lehce osmahnout na kostičky nakrájený salám či drůběží maso a teprve do něj vmíchat zeleninu a vařit a dusit. Výborné jsou do zeleniny přimíchané žampiony (krájené syrové či malá konzerva krájených). Zeleninu lze zalít nejrozličnějšími omáčkami.

Zeleninu lze připravovat jak na pánvi, tak v mikrovlnné troubě a nebo v troubě horkovzdušné. Pokud délku přípravy přehleneme, zelenina ztratí barvu i tvar, je od pohledu nechutná.

Poznámka

Podáváme jako přílohu či jako samostatné jídlo, lze různě obměňovat a doplňovat.