Daržovių wok su kiaulienos nugarine

Ingredientai

- 200 g Žalios raudonosios saldžiosios paprikos
- 90 g Morkų
- 200 g Kiauliena, šviežia, nugarinė, nugarinė (kepsniai), be kaulų, tik atskirtina liesa, virta, skrudinta
- 1 Šaukštas Canola aliejus
- 50 g Žalių svogūnų laiškų
- 1 Pakelis MAGGI Terijakio skonio vištienos padažas 65g

Instrukcija

1. Nuplaukite daržoves, morkas nuskuskite ir supjaustykite plonais griežinėliais, iš paprikų išimkite sėklas ir supjaustykite juostelėmis, svogūnus supjaustykite žiedais.
2. Kiaulienos nugarinę nuplaukite, nusausinkite ir supjaustykite juostelėmis.
3. Keptuvėje įkaitinkite aliejų. Kepkite kiaulienos nugarinės juosteles 3 minutes. Sudėkite morkų griežinėlius ir paprikas ir pakepinkite 3 minutes. Įdėkite Maggi Teriyaki skonio pastą ir svogūnus. Trumpai viską pakepinkite. Patiekite su basmati ryžiais.

20 Minutės

2

Angliavandeniai	22.58 g
Energija	348.03 kcal
Riebalai	13.25 g
Baltymai	33.33 g