



Свински Кременадли во маринада од Сос од соја

Азиската кујна често е премногу зачинета, но е истовремено и здрава, па затоа доколку вметнете повеќе тајландски и кинески рецепти во вашата исхрана може да го забрзате губењето вишокот килограми без да правите компромис со ДОБРАТА ХРАНА!



Состојки:

- 2 свински кременадли
- 4 супени лажици Сос од соја
- Сок од 1 зелен лимон
- 1 големо парче свеж ѓумбир

Ќе ви треба и:

- Сол, бибер и маслиново масло
- Послужете со пржен зеленчук

Чекор 1

За подготовка на маринадата излупете го и ситно исечкајте го ѓумбирот.

Зачинете ги кременадлите и помешајте ги со ѓумбирот, сокот од зелениот лимон и сосот од соја.

Сосот од соја е природно солен, па затоа не додавајте многу сол.

Чекор 2

Покријте ги и оставете ги во фрижидер да отстојат 2-3 часа. Киселината од лимонот ќе навлезе во месото.

Чекор 3

Загрејте ја Грил тавата и печете ги кременадлите од двете страни додека да добијат златна боја.

Испечете ги и парчињата лимон и ѓумбир за комбинација на вкусовите.

Чекор 4

Кратко пропржете зеленчук во Вок тавата и оброкот е подготвен за служење.

Чекор 5

Најдолу ставете го пржениот зеленчук.

Направете простор во средината и ставете го месото со парчињата лимон и ѓумбир.

Одозгора прелијте со остатокот од сосот!



Совет

Свежиот ѓумбир е многу корисен за здравјето вклучувајќи ги и теориите дека го намалуваат ризикот од рак.

Користете го во чај и вклучете го ѓумбирот во секојдневната исхрана. Тој, исто така, се користи и замрзнат.

Користени производи:



Грил тава



Вок тава

delimano®

Ти благодариме што си дел од МоиРецепти заедницата.
Испрати го твојот омилен рецепт на www.moirecepti.mk