

Prži, mešaj - Govei stir fry



težina: **lako**

za: **4 osoba**

vreme pripreme: **15 min**

Sastojci

Potrebno je:

- **300 g** govedine (isecene na režnjeve)
- **1**veca tikvica (u kolutovima)
- **1**šargarepa (u kolutovima)
- **1**veci crni luk (grubo isecen)
- **1**paprika babura (isecena na režnjeve)
- **po 1 kašik**aribljeg ulja i soje,
- **1 kašica**umbira rendanog
- **malo** soli
- **1/2 kašice**braon šecera

Priprema

Govee meso isecemo na tanke režnjeve i pospemo brašnom. Pripremimo svo povrce.

Dobro zagrejemo wok, pa onda sipamo ulje i dodamo govedinu, mešamo okrecuci. Dodamo povrce i dalje mešajuci. Zacinimo i promešamo još jedno 5 minuta.

Ja sam uz ovo služila pirinac sa chia, koji se ovde može tako gotov kupiti.

Chia je vrlo zdravo seme, koje sadrži omega 3, pored ostalog i verovatno se može nabaviti u prodavnicama zdrave hrane. Chia je nekada služila Inkama i Astecima kao sredstvo placanja!

Savet