

## Prži, mešaj - Govei stir fry



težina: **lako**

za: **4** osoba

vreme pripreme: **15** min

### Sastojci

#### Potrebno je:

- **300 g** govedine (isecene na režnjeve)
- **1** veća tikvica (u kolotovima)
- **1** šargarepa (u kolotovima)
- **1** veći crni luk (grubo isecen)
- **1** paprika babura (isecena na režnjeve)
- **po 1 kašik** ribljeg ulja i soje,
- **1 kašičica** umbira rendanog
- **malo** soli
- **1/2 kašičice** braon šećera

### 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 mešajući. 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**