

Szybki, tani obiad bez mięsa – przepis – 5.00zł!

Dzisiaj na szybko wykombinowałem obiad. Postanowiłem, że nie będzie on zawierał mięsa. Naprawdę, jak się chce zjeść coś dobrego, niedrogiego i to bez mięsa to nie trzeba za dużo kombinować.

Kupiłem 0,50kg pieczarek oraz mrożone warzywa w słupkach. Za całość zapłaciłem 5,00zł.

Na patelnię wrzuciłem pokrojone pieczarki i je smażyłem aż się nie zeszkliły. Dodałem do tego mieszankę warzyw (włoszczyzna). Mieszanka zawiera pokrojoną marchew, pietruszkę, porę, seler. Od siebie dodałem jedną posiekaną w piórka czerwoną cebulę. Całość smażyłem ok 10 minut aż warzywa lekko zmiękły.

Dodałem mielonego pieprzu, soli oraz sosu sojowego. Na sam koniec wlałem ok 100ml przecieru pomidorowego. Pichciłem jeszcze ok 5 minut. Na wierzch zamieściłem posiekaną natkę pietruszki i posypałem białym sezamem. Palce lizać!

Szybki, tani obiad bez mięsa – przepis – 5.00zł!



PIECZARKI, WŁOSZCZYŻNA, SOS SOJOWY, SEZAM