



# Zero waste wok

 NAČIN PRIPREME  
Jednostavna priprema

 VRIJEME PRIPREME  
< 30 min

 BROJ PORCIJA  
4 osobe

## Sastojci

---

- 2 žlice ulja
- 3 šake povrća:
  - za mekše povrće (mladi luk, tikvice, paprike, gljive) narežite na jednake ploške od ½ cm
  - za tvrđe povrće (mrkva, stapke brokule) narežite na tanke štapiće
- 1 češanj češnjaka
- 200 g proteina poput kozica, piletine, tofua (možete iskoristiti ostatke pečene piletine ili kuhanog mesa)
- Minute napoletana umak

## Nutritivne vrijednosti

---

## Skeniraj za prikaz na web stranici

---



Ovaj je recept osmišljen kako bi vam pomogao iskoristiti ostatke povrća, stoga koristite sve što imate pri ruci.

Stavite tavu na jaku vatru i dodajte ulje. Kad se zagrije, dodajte povrće, te kuhajte nekoliko minuta dok iz povrća ne ispari dio vode i ono ne počne omekšavati, oko 7 minuta. Dodajte protein po želji i češnjak te nastavite kuhati oko 5 minuta. Zalijte minute umakom i kuhajte oko 5 minuta, dok se umak ne zagrije.

Poslužite uz rezance ili bijelu rižu.

Dobar tek!