



## Pirított karaj édes-savanyú zöldségekkel

### Hozzávalók

- 7 dl víz
- 1 ek só
- 4 szelet csontos karaj
- 1 tasak Grill fűszerkeverék
- 2 ek olaj
- 1 fej lilahagyma
- 0.5 db kaliforniai paprika
- 0.5 db cukkini
- 1 db sárgarépa
- 15 dkg brokkoli
- 1 üveg Maggi Édes-savanyú szósz
- 20 dkg rizs

### Elkészítés

1. Hideg vízben feloldjuk a sót, majd 30 percig marináljuk benne a karajszeleteket.
2. Ezután kivesszük őket a sós pácból, szárazra töröljük és megszórjuk a fűszerkeverékkel.
3. Egy nagyobb serpenyőben felhevítjük az olajat és megpirítjuk benne a hússzeletek mindkét oldalát. Ha a hús elkészült, kivesszük és tálalásig félre tesszük.
4. Ugyanebbe a serpenyőbe beletesszük a megtisztított és feldarabolt zöldségeket, sózzuk, majd néhány perc alatt megpirítjuk.
5. Hozzáadjuk az édes-savanyú szószot és 5 percig főzzük.
6. A rizst puhára főzzük.
7. A megsült hússzeleteket az édes-savanyú zöldségekkel és párolt rizzsel tálaljuk.

#### Tápérték adatok

Szénhidrát	66.02 g
Energia	723.33 kcal
Zsír	26.3 g
Fehérje	47.79 g
Telített zsírok	1.38 g

85 Perc

4 adag