

Тушеные Овощи

1 Ингридиенты - Основа

1. Морковь (крупные ломти)
2. Кабачок
3. Баклажан
4. Болгарский перец
5. Помидоры (кубиками)
6. Чеснок
7. Лук (крупно)
8. Специи (добавить можно потом по вкусу)
9. 2 ложки сахара
10. 2 ложки соевого соуса (можно еще малосянь)

2 Приготовление

1. Масла в сковороду добавляем немного и больше не добавляем за все время готовки.
2. Быстро обжариваем морковь. Все крупными ломтями и на максимальном огне.
3. Добавляем сверху кубики кабачка и баклажана, все чищенное. Тщательно все перемешиваем. Должно быть хрустящим.
4. Добавляем перец. Мешаем.
5. В конце кидаем кубики помидоров, чеснока, крупно лука, специи , пару ложек сахара, китайской приправы, можно малосянь и моевый соус.
6. Перемешиваем и сразу выключаем .
7. Все занимает 10...15 минут, овощи должны похрустывать.