



PÁRIZSI HEKK- WOK ZÖLDSÉGGEL



MI KELL HOZZÁ?

- 1 db Hekk törzs
- 1 szál sárgarépa
- 30 gr zöldbab
- 3-4 brokkoli rózsa
- 3-4 karfiol rózsa
- Csemege kukorica
- só
- bors
- 50 gr (növényi) margarin
- 50 gr rizs
- liszt
- tojás
- olaj

ELŐKÉSZÍTÉS: KB. 5 PERC
FŐZÉSI IDŐ: KB. 20 PERC

CSINÁLJUK MEG!

A zöldségeket, pároljuk meg a margarinnal, a fűszerekkel.

Akkor lesz tökéletes, ha a margarin elpárolgott és kicsit megpirulnak a zöldségek.

Ha ezzel megvagyunk készítsük el a hekk bundáját, a lisztet és a tojást keverjük egy jó masszává. Forgassuk bele a hekket és süssük ki forró olajban.

Ha megsült a hekk, könnyen levehető a gerincről a halhús.

A rizst főzzük puhára.

