

Pad Phak Ruam Mit (sült zöldség) recept

Hozzávalók:

- Olaj
- Fokhagyma
- [Kagylószósz](#)
- [Rotdee](#) (Vegeta)
- Csirke vagy disznóhús
- Sárgarépa
- Karfiol
- bébi kukorica
- Gomba
- egyéb zöldségek



Elkészítés:

A húst az olajon zúzott fokhagymával megpirítjuk, majd hozzáadjuk a zöldséget, ételízesítőt, kicsit még pirítjuk, majd leöntjük a kagylószósszal. Pár percig így főzzük, majd ha a zöldség megfelelő állagú, tálaljuk. (köretnek pl. főtt jázminrizs kiváló)

A zöldséget van aki majdnem nyersen szereti, van aki puhábban, aki puhábban szereti az főzze tovább.

Ez egy igen egyszerűen és gyorsan elkészíthető étel, 5..15 perc alatt kész van!

Megjegyzés:

A thaiok a vegeta helyi hasonmását, a [ROTDEE](#) nevű fűszerkeveréket használják, abból is a zöld fajtát.

Kagylószószból a "[Mae Kruea](#)" márkájú a legjobb ízű, fontos, hogy ne csak "oyster flavoured" legyen a szósz.

Vegetáriánusoknak hús nélkül is elkészíthető, a szigorúan vegetáriánusoknak oyster szósz helyett gombaszósz is lehet használni. ([Ld. Itt](#))

Zöldségekből bátran használható szinte bármi, zsenge zöldborsó hüvelyestül, karalábé, spárga, brokkoli, stb.stb.

Hivatkozások:

Rotdee: <http://itmedia.sk/olcso/IT9545>

Mae Kruea: <http://itmedia.sk/search/mae+kruea>

Gombaszósz: <http://itmedia.sk/olcso/IT9552>