

قريدس مع الخضار بصلصة العسل

المقادير:

- 2 ملعقة كبيرة زيت نباتي
- 1 بصل، مفرومة
- 400 غ قريدس، مقشر
- 2 فص ثوم، مهروس
- 1 ملعقة كبيرة زنجبيل مبشور
- 150 غ بروكولي، مقطع
- 1 كوب فطر، مقطع
- 1 جزر، مقطع
- $\frac{1}{2}$ ملعقة كبيرة عسل
- 2 ملعقة كبيرة صلصة الفلفل الحلو
- 1 ملعقة كبيرة صلصة الصويا
- 1 ملعقة صغيرة دقيق الذرة
- 2 مكعب مرقة الدجاج
- $\frac{1}{2}$ كوب ماء

طريقة التحضير:

1. في مقلاة كبيرة، يحمى الزيت ويضاف اليه البصل ويطهى لمدة 3 دقائق، على نار مرتفعة.
2. يضاف القريدس والزنجبيل والثوم وتحرك المكونات جيدا على نار مرتفعة لمدة 3 دقائق.
3. يضاف البروكولي والجزر والفطر الى مزيج القريدس وتحرك المكونات جيدا لمدة دقيقتين.
4. في وعاء صغير، يضاف الماء ويمزج به العسل والصلصة والدقيق والمرقة.
5. تضاف الصلصة الى مزيج القريدس، ثم تغلى على نار هادئة مع تحريك مستمر لمدة 3 دقائق.
6. يقدم الطبق ساخناً.
7. يمكن تقديم طبق القريدس والخضار الى جانب الأرز أو معكرونة النودلز.