

# Чой сум под чесночным соусом



0 ч 10 мин

## ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ



4 порции

Калорийность:	85 Ккал
Белки:	4.3 грамм
Жиры:	4.9 грамм
Углеводы:	7.7 грамм



4 ингредиента

# Ингредиенты

Категории: [Вегетарианская еда](#), [Основные блюда](#)

Ингредиент	Кол-во
Арахисовое масло	1 столовая ложка
Соевый соус	2 столовые ложки
Китайская капуста	700 г
Мелко рубленый чеснок	2 столовые ложки

# Инструкция

1. Доведите до кипения подсоленную воду в большой кастрюле.
2. Тем временем, обрежьте чай сум. Бланшируйте зелень в кипящей воде до мягкости (около 1 минуты).
3. Откиньте на дуршлаг и отставьте в сторону.
4. Нагрейте масло в воке или большой сковороде на среднем огне.
5. Добавьте чеснок и обжаривайте 1–2 минуты, помешивая, до золотистой корочки.
6. Добавьте соевый соус и 1 ст. л. воды; тушите 1 минуту.
7. Перед подачей на стол полейте подготовленную зелень чесночным соусом.