

## ΠΕΡΟΥΒΙΑΝΟ ΚΡΕΑΣ ΣΤΟ ΤΗΓΑΝΙ



Κατηγορία: Κυρίως πιάτα με ψάρι κρέας

Δημιουργήθηκε στις  
2022-01-26  
Εγκρίθηκε από Supercook CL  
Προτάθηκε από Kitchen  
Center Chile  
Ο συνολικός χρόνος  
προετοιμασίας: 21 Λεπτά

Suitable for article:  
- Supercook SC350  
- Supercook SC400

### ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ 6 ΔΟΣΕΙΣ

**1 Κιλά** Απλό μεντάλι κομμένο σε κομμάτια περίπου 5x3  
Σκόνη σκόρδου κατά την γεύση

**100 ml** ελαιόλαδο

**1** Κρεμμύδι μοβ κομμένο σε φέτες

**2 Σκελίδα σκόρδου** σκόρδο

**1** Κόκκινη πιπεριά σε ζουλιέν

**1 Κουταλάκι γλυκού** Πιπέρι τσίλι χρωματιστό

**1** Κύβος ζωμού πλευρών

**50 ml** σάλτσα σόγιας

**30 ml** Υγρός καπνός

**1** Κίτρινη πιπεριά κομμένη σε ζουλιέν

**2** Ντομάτες κομμένες σε 4

**1** Σιβουλέτα (το πράσινο μέρος του, σε φέτες)

Αλάτι και πιπέρι στο γούστο

### ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ ΒΗΜΑ ΠΡΟΣ ΒΗΜΑ

Για να δείτε την πλήρη συνταγή, παρακαλώ [συνδεθείτε στο](#).

## ΕΡΓΑΛΕΙΟ



Καλάθι για το αλάτι