

Čínská jehněčí směs se zeleninou



Obtížnost: □□□□□

Čas přípravy: 10min , Čas vaření: 20min
Celkový čas: 30min , Porce: 4

742 kalorií , **9 g** cukrů , **55 g** tuků , **6 g** bílkovin

Autor: sonizna

Odkaz: <https://srecepty.cz/cinska-jehnecki-smes-se-zeleninou>

Příprava

Jehněčí maso nakrájíme na nudličky a opečeme ho na oleji ve woku. Vyjmeme ho a do výpeku dáme pórek nakrájený na kolečka, cibuli nakrájenou na měsíčky, baby karotku, papriky nakrájené na nudličky a zelené fazolky. Asi tři minuty restujeme. Přidáme česnek nasekaný najemno a omáčku hoisin a restujeme ještě minutu. Podáváme posypané petrželkou.

▣ Tip k receptu

K podávání se hodí čínské nudle, rýžové nudle nebo rýže.

Ingredience

- 4 lžíce slunečnicového oleje
- 1,5 lžíce Hoisin omáčky
- 4 lžíce petrželové natě
- 400 g jehněčí kýty
- 300 g mrkve
- 250 g fazolek (zelené fazolové lusky)
- 1 ks pórků
- 1 ks cibule
- 2 ks papriky (kapie)
- 1 stroužek česneku

Kategorie

Obyčejný den, Japonská, Bezlepková,
Celoročně, Finančně nenáročná, Hlavní chod

