

Kung - pao ze sójového masa

Obtížnost: □□□□□

Čas přípravy: 10min , Čas vaření: 40min
Celkový čas: 50min , Porce: 5

300 kalorií , 0 g cukrů , 22 g tuků , 8 g bílkovin

Autor: človíček

Odkaz: <https://srecepty.cz/kung-pao-ze-sojoveho-masa>

Příprava

Zálivka: v 1 dcl vody a 1 dcl piva rozmícháme lžící škrob. moučky, 4 lžíce sójové omáčky, 2 lžíce oleje a špetku nastrohaného zázvoru.

Kostky si povaříme ve vodě s bujonem a vychladlé smícháme se škrobovou moučkou, poté osmahneme na oleji do křupava.

Přidáme nasekanou cibulku, kapii, arašídů, opečeme, zalijeme zálivkou a krátce dusíme.

Ingredience

- 1 kostka hovězího bujónu
- 1 balení sójového masa
- 1 l vody
- 1 lžíce škrobové moučky
- 50 g arašídů (burské ořechy, buráky)
- 1 cibule
- 1 paprika (kapie)
- 1 dcl černého piva

Kategorie

Obyčejný den, Čínská, Vegetariánská,
Celoročně, Finančně nenáročná, Jídlo na každý den, Štíhlá slečna, Hlavní chod