

Shirataki rezance so zeleninou a morčacím mäsom



3. 11. 2021

ingredience pre jednu porciu

- 150 g morčacieho mäsa bez kože
- 2 lyžice olivového oleja
- 1 lyžicu sójovej omáčky
- 1 červenú papriku
- ¼ hlávky čínskej kapusty
- ½ póru
- 1 lyžička sušenej cibule
- 1 lyžička sušeného cesnaku
- 1 balení Shirataki rezancov
- soľ, čierne korenie

postup prípravy

1. Morčacie mäso nakrájame na rezance a okoreníme.
2. Zeleninu očistíme a nakrájame - papriku a čínsku kapustu na prúžky, pór na tenšie kolieska.
3. Rezance vybalíme a prepláchneme teplou vodou
4. Na panvicu s neprilnavým povrchom dáme orestovať mäso, po cca 2-3 minútach otočíme, pridáme papriku, pór, čínsku kapustu, sušenú cibuľu, sušený cesnak, sójovú omáčku, premiešame a spoločne restujeme cca 5 minút.
5. Nakoniec pridáme rezance Shirataki, premiešame, okoreníme čerstvo pomletým čiernym korením a restujeme 1-2 minúty. Ihneď podávame.

Dobru chuť