

# Čínske rezance s hovädzím mäsom



26. 10. 2021

**Recept je vhodný pre: 2. fáza, 3. fáza**

Ingrediencie na 2 porcie:

- 100 g chudé hovädzie roštenky
- 1 porcie [čínskych rezancov Prodietix](#)
- 100 g pak choi
- 100 g hlivy ustricovej
- 50 g póru
- hrst koriandru
- lyžice sójovej omáčky
- lyžice sezamového oleja (môže byť aj iný)
- soľ
- korenie

*postup prípravy*

Mäso nakrájame na veľmi tenké rezančky cez vlákno, osolíme, okoreníme a odložíme nabok. Až budeme mäso vkladať na panvicu, malo by mať izbovú teplotu, myslite teda na to a vyberte ho zavčasu z chladničky.

Na väčšie kúsky si nakrájame všetku zeleninu a huby.

Čínske rezance dáme variť podľa návodu.

Do rozpáleného woku nalejeme lyžicu oleja, pre výraznejšiu ázijskú chuť je najlepšie použiť olej sezamový. Ak ho nemáte, použijete akýkoľvek iný za studena lisovaný. Na olej pridáme mäso a zeleninu a sprudka rýchlo orestujeme, aby zelenina zostala chrumkavá a mäso sa zo všetkých strán zatiahlo. Potom pridáme lyžicu sójovej omáčky a odkvapkané rezance. Osolíme, okoreníme a môžeme podávať.

Pri podávaní posypeme nasekaným koriandrom.