

Thajská stir-fry pánev s mletým vepřovým, zelím a chilli

Celkový čas vaření **25 min.** 10 min. Doba přípravy **15 min.** Doba vaření

Nutriční hodnoty (na porci):
2.512 kJ / 600 kcal

Tuky: **38 g** Bílkoviny: **40 g**
Sacharidy: **21 g**

INGREDIENCE

2 Porce

300 g	mletého vepřového masa
100 g	bílého zelí
2	šalotky
4	stroužky česneku
2	chilli papričky
150 g	žlutých fazolek (mohou být i zelené lusky)
4 polévkové lžíce	oleje na smažení (např. řepkový)
15 g	čerstvě nastrohaného zázvoru
1 svazek	thajské bazalky (část nechat na ozdobu)
100 ml	<u>Kikkoman Sójová omáčka přirozeně fermentovaná tekuté ochucovadlo</u>
1 polévková lžíce	rybí omáčky
1,5 polévková lžíce	ústřicové omáčky (volitelně)

POSTUP PŘÍPRAVY

Krok 1

Nakrájejte zelí. Šalotky nakrájejte na proužky. Česnek a chilli nasekejte najemno. Fazolky nakrájejte na 2–3 cm dlouhé kousky.

Krok 2

Na pánvi nebo ve woku rozehejte trochu oleje. Přidejte šalotku a chilli a smažte, dokud šalotka nezměkne a nezačne hnědnout. Ke konci přidejte česnek a zázvor a krátce restujte.

Krok 3

Přidejte mleté maso, dobře promíchejte a smažte na vysoké teplotě, dokud se maso nezatáhne a nezačne hnědnout. Po cca 2 minutách přidejte zelí a fazolky. Restujte spolu s masem asi 2 minuty. Přidejte lístky thajské bazalky a smažte, dokud nezvadnou. Nakonec přidejte Kikkoman Sójovou omáčku, rybí omáčku, případně ústřicovou omáčku, a vše důkladně promíchejte.

Krok 4

Podávejte ozdobené zbytkem čerstvé thajské bazalky.