

# 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** oleje na smažení (např. lžíce řepkový)  
**15 g** čerstvě nastrohaného zázvoru  
**1 svazek** thajské bazalky (část nechat na ozdobu)  
**100 ml** Kikkoman Sójová omáčka přirozeně fermentovaná tekuté ochucovadlo  
**1 polévková** rybí omáčky lžíce  
**1,5** ústřicové omáčky polévková (volitelně) lžíce

## 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.