

Pestrá směs s houbami

Kategorie: Houby

Hodnocení: *

Počet porcí:

Náročnost: lehký

Autor: Testudo



Suroviny

25 g černých čínských hub

1 zelená paprika

po 100 g žampionů, řa-píkového celeru a brokolice

2 mrkve

2 pór-ky

200 g čínského zeli

180 g kukuřičných zrn (steril.)

230 g bambusových výhonků (steril.)

350 g sójových klíčků (steril.)

po 6 lží-cích oleje, sójové omáčky, mletého koriandru a mletého kmínu
sůl

Postup

1. Houby necháme asi 15 min. nabobtnat ve vlaž-né vodě. Zeleninu očistíme, omyjeme a nakrájíme na hranoiky, plátky, kolečka nebo na kostičky. 2. Kukuřici, bambusové výhonky a sójové klíčky dáme okapat. Nabobtnalé houby propláchneme pod tekoucí vodou a pokrájíme. 3. Rozehřejeme velkou pánev nebo čínský kotlík wok. Rozpálíme olej a opečeme papriky a mrkev. Postupně přidáme brokolici, čínské zeli, řapíkový celer, pórek, houby, kukuřici, bambusové výhon-ky a sójové klíčky a podusíme. 4. Zeleninu ochutíme sójovou omáčkou, koriand-rem, kmínem a osolíme. Lze okořenit pálivou pas-tou sambal oelek nebo tabascem. Nakonec posy-peme praženými sezamovými semínky. Původní kuchyní tohoto receptu je Čína