

Kotlík se sójou

Kategorie: Drůbeží maso

Hodnocení: nezadáno

Počet porcí:

Náročnost:

Autor:

Suroviny

600 g krůtí prsa 500 -
50 g sójové výhonky
2 lžic solamyl 1 -
1 svazek cibulka s natí (pórek)
400 g řapíkatý celer
2 stroužky - česnek
200 g mrkev
kari koření
6 lžic drůbeží vývar
3 lžíce sójová omáčka

Postup

Řapíky celeru očistíme a nakrájíme na nudličky. Mrkev a cibuli oloupeme a vše pokrájíme na nudličky, přičemž cibulku nakrájíme širší. Česnek oloupeme a nasekáme. Krůtí prsa omyjeme, osušíme a nakrájíme na plátky a pak na tenké nudličky. Ty obalíme v solamylu. V pánvi rozpálíme olej a rudce na něm osmahneme česnek. Když začne růžovět přidáme maso a restujeme jej za stálého míchání, aby se kousky masa nepřilepily k sobě. K masu přidáme mrkev a celer a dusíme 5 minut. Pak přidáme cibulku a dusíme další 2 minuty. Pokrm zalijeme sójovou omáčkou, přidáme kari koření a promícháme. Nakonec přidáme sójové výhonky, směs prohřejeme a ihned podáváme. Vhodná příloha je sypká dlouhozrnná rýže.

Poznámka

Jednoduchý lehký a vydatný recept se spoustou zdravé zeleniny a sójových výhonků