

Krutí se zeleninkou líznaté číňanama alias jak se zachránit před mamč

Kategorie: Drůbeží maso

Hodnocení: nezadáno

Počet porcí:

Náročnost:

Autor: lab 23907

Suroviny

Ingredience::

o troška víc než 500g krutího prsa

1 velkou papriku žíhanou (nebo 2 malé různých barev)

1 velká cibule

1 mrkev červená

1 mrkev žlutá

1 cuketka (asi 20cm dlouhá a 4cm široká)

1 plechvička bambusových výhonků

olej na smažení

lžici koření na ryby od Vitany

asi 2 lžíce kvalitní sójová omáčka

pár kapiček tabasco

sůl

škrob

Postup

Příprava:

Veškerou zeleninu pokrájíme na větší kusy (aby se nám hodila vzhledem k bambusovým výhonkům) kromě mrkve, kterou můžeme buď na struhadle a nebo škrabkou na brambory nastrouhat na oválky - koso.

Maso nakrájíme na dlouhé tenčí nudličky.

Do rozpálené pánve dáme trošku oleje a až se rozehřeje šoupnem na něj masíčko. Maso chvílku pomučíme, aby zbělelo ze všech stran a pak na něj nasypeme koření na ryby. Párkrát prohodíme a dáme všechnu zeleninu bez bambusových výhonků a zase prohazujeme. Přidáme sójovou omáčku a tabasco. Promícháváme a opékáme tak 5 minut. V této době si připravíme do hrnku škrob, zalijeme ho vodou, promícháváme a po těch 5 minutách ho vlijeme do pánve. Promícháme, ochutnáme, popřípadě dosolíme a dáme dusit, aby se zahustil škrob. Po 2 minutách dušení přihodím ještě bambusové výhonky.

Vypnu zdroj tepla a nechám dojít.

PS: Přípravuji ve voku a prohazuji dvěma dřevěnými špachtlemi.

Obměny: Jestliže nemáte žlutou mrkev (myslím, že je to mrkev krmná a není tolik sladká), nahraďte ji třeba hrstí hrášku a nebo další ale malou mrkví nebo celerem nakrájeným na sirky.

Doporučená příloha:

rýže dušená (rýže a voda - nic víc)