Baranie-jahňacie Kung-pao

Obtížnost:

Čas přípravy: 15min , Čas vaření: 30min
Celkový čas: 45min , Porce: **2**

1061 kalorií , **0 g** cukrů , **92 g** tuků , **16 g** bílkovin

Autor: invi312

Odkaz: https://srecepty.cz/baranie-jehneci-kung-pao

Příprava

Mäso nakrájame na plátky hrubé asi 1 cm a každý plátok naklepeme rúčkou noža tak, aby bol čo najtenší. Potom ho ostrým nožom nakrojíme do tvaru mriežky. Plátky mäsa obalíme bielkom vyšľahaným so sójovou múčkou a v horúcom oleji vyprážame asi 2 minúty. Kúsky mäsa pri vyprážaní oddeľujeme od seba vidličkou a dávame pozor, aby sa nespojili. Do druhej panvice dáme 3 lyžice oleja, polovičky búrskych orieškov, cibuľu nakrájanú nadrobno, rozotretý cesnak, nakrájanú chilli papričku, ocot, sójovú omáčku, cukor a nakoniec všetko podľa chuti osolíme. Zmes pomaly zohrievame, až kým cukor nezačne hnednúť. Potom pridáme vypražné plátky mäsa, dobre premiešame a zohrejeme.

Ingredience

- 250 g jehněčí kýty
- 50 g arašídů (burské ořechy)
- 1 ks chilli papričky
- 2 lžíce sójové omáčky
- 1 ks cibule
- 3 stroužek česneku
- 3 lžíce sojové mouky
- 1 ks bílku
- 5 lžíce slunečnicového oleje
- 1 lžíce cukru krystalu
- 1 lžíce vinného octu
- 1-2 lžíce soli

Kategorie

Čínská