Česká čína rychlá a dobrá

Obtížnost:

Čas přípravy: 20min , Čas vaření: 20min
Celkový čas: 40min , Porce: **4**

1016 kalorií , **0 g** cukrů , **96 g** tuků , **40 g** bílkovin

Autor: Roxana

Odkaz: https://srecepty.cz/ceska-cina-rychla-a-dobra

Příprava

Vepřové maso pokrájíme na nudličky, či malé kousky, požívám cokoliv, plecko, kýtu, ořez z křížových kostí /ten je nejlepší...) a hodím na pánvičku. Mnohdy není potřeba dávat vůbec omastek a když tak jen oříšek sádla. Maso prudce opeču a teplotu trochu stáhnu. Pak opět zvýším teplotu, přidám sterilovanou zeleninu, skoro nejlepší je lečo, pokud není přímo rozvařené či podobná konzerva. Pozor, ať si tam nenalijete půl konzervy vody! Nedávám takovou, co obsahuje hrášek, mrkev, kukuřici, fazolky, ale to asi ze zvyku. Nakonec přisypu pytlík slaných oříšků, opražím a se solením opatrně, podle toho jak jsou slané oříšky. Kdo má rád pálivé jako já, přidá Tabasco!

Tip k receptu

Velmi jednoduché, rychlé, dobré. Možnost variací není vyloučena... Chleba jako příloha jedině...ale to je málo, nejlepší je čerstvý a kdyby ještě byl teplý, třeba z domácí pekárny, tak to nemá chybu.

Ingredience

- 0,4 kg vepřového masa
- 1 balení sterilované zeleniny (lečo,Moravanka, Kunovjanka apod.)
- špetka soli
- 1 sáček slaných burských oříšků

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Diabetická, Finančně nenáročné, Maso, Rychlovka, Rodina, Hlavní chod