

Čína podle Tatiány



Obtížnost: 🍴 🍴 🍴 🍴 🍴

Čas přípravy: 3h 10min , Čas vaření: 35min
Celkový čas: 3h 45min , Porce: 2

2033 kalorií , 0 g cukrů , 103 g tuků , 14 g bílkovin

Autor: Tatiana

Odkaz: <https://srecepty.cz/cina-podle-tatiany>

Příprava

Kýtu nebo plecko si nakrájíme na tenké nudličky a nasolíme je. Namočíme je do marinády, kterou si připravíme z oleje, sojovky, worcesteru a solamylu. Necháme minimálně 2-3 h odležet v lednici. Pak maso i se šťávou zprudka orestujeme, zalijeme vodou nebo zeleninovým vývarem a necháme dusit. Až je maso měkké, přidáme zeleninu a povaříme. Nakonec přidáme nasekané bylinky a prohřejeme. Pokrm se nám krásně provoní. Podáváme s pečenými nudlemi nebo rýží.



Tip k receptu

Bylinky seženete v balení v supermarketu (je to bylinková směs na čínu). Klidně přidejte do jídla i čínské houby nebo žampiony či hlívu...prostě dle vaší chuti.

Ingredience

- ✓ 400 g vepřové pleci nebo kýty (libové)
- ✓ 1 balení mražené čínské zeleninové směsi
- ✓ 1,5 lžičice Solamylu
- ✓ sezamový olej
- ✓ 5 lžic sojové omáčky
- ✓ 2 lžičice Worcesterské omáčky
- ✓ sůl
- ✓ čerstvá nať koriandru
- ✓ čerstvá thajská bazalka
- ✓ čerstvá nať petrželky

Kategorie

Obyčejný den, Čínská, Celoročně, Finančně náročnější, Maso, Něco extra, Rodina, Hlavní chod

