

Kung - pao ze sójového masa



Obtížnost: 

Čas přípravy: 10min , Čas vaření: 40min
Celkový čas: 50min , Porce: 5

300 kalorií , 0 g cukrů , 22 g tuků , 8 g bílkovin

Autor: človíček

Odkaz: <https://srecepty.cz/kung-pao-ze-sojoveho-masa>

Příprava

Zálivka: v 1 dcl vody a 1 dcl piva rozmícháme lžící škrob. moučky, 4 lžice sójové omáčky, 2 lžice oleje a špetku nastrohaného zázvoru. Kostky si povaříme ve vodě s bujonem a vychladlé smícháme se škrobovou moučkou, poté osmahneme na oleji do křupava. Přidáme nasekanou cibulku, kapii, arašídý, opečeme, zalijeme zálivkou a krátce dusíme.

Ingredience

- ✓ 1 kostka hovězího bujónu
- ✓ 1 balení sojového masa
- ✓ 1 l vody
- ✓ 1 lžice škrobové moučky
- ✓ 50 g arašídý (burské ořechy, buráky)
- ✓ 1 cibule
- ✓ 1 paprika (kapie)
- ✓ 1 dcl černého piva

Kategorie

Obyčejný den, Čínská, Vegetariánská, Celoročně, Finančně nenáročné, Jídlo na každý den, Štíhlá slečna, Hlavní chod