

# Odlehčený jídelníček podle Lukáše Vrány z CWP: "Čínské nudle" shirataki



**Obtížnost:** ◻◻◻◻◻

Čas přípravy: 10min , Čas vaření: 15min  
Celkový čas: 25min , Porce: 1

**1156** kalorií , **18 g** cukrů , **11 g** tuků , **81 g** bílkovin

**Autor:** JisovaV

**Odkaz:** <https://srecepty.cz/odlehceny-jidelnicek-podle-lukase-vrany-z-cwp-cinske-nudle-shirataki>

## Příprava

Slijeme nálev z konjakových nudlí a propláchneme je pod tekoucí vodou. Po promytí je necháme minutu prohřát ve vroucí vodě, scedíme. Zázvor nastrouháme nahrubo a krátce orestujeme na pánvi. Přidáme zeleninovou směs a vařené sójové maso. Vše zakápneme sójovou omáčkou a společně opékáme, dokud není zelenina měkká. Vmícháme připravené nudle, společně prohřejeme a podáváme.

### ▣ Tip k receptu

Přestože má klasické „čínské nudle“ stále mnoho lidí spojené především se stánky rychlého občerstvení, dají se připravit velmi zdravě, a pokud sáhnete po konjakových těstovinách, tak i dietně. V úpravě Lukáše Vrány, výživového poradce a školitele programu Cambridge Weight Plan, jsou dokonce vhodné i pro vegany!



## Ingredience

- 200 g nudle
- 100 g sojové maso
- 200 g mražená zeleninová směs
- 
- 3 lžíce sójová omáčka

## Kategorie

Čínská