

Smažené hovězí maso s kešu oříšky



Obtížnost: 🍴 🍴 🍴 🍴 🍴

Čas přípravy: 10min , Čas vaření: 15min
Celkový čas: 25min , Porce: 2

1671 kalorií , **3 g** cukrů , **110 g** tuků , **141 g** bílkovin

Autor: Sonia005

Odkaz: <https://srecepty.cz/smazene-hovezi-maso-s-kesu-orisky>

Příprava

Na pánvi nebo ve woku rozejdeme olej na nejvyšší stupeň. Přidáme na nudličky nakrájené maso, nejlépe ve dvou dávkách a smažíme jej za občasného míchání přibližně 3 minuty. Osmažené maso vyjmeme na talíř. Do woku nasypeme na plátky nakrájený česnek, zázvor a kešu oříšky. Minutu smažíme a poté přilijeme sladkou chilli a sojovou omáčku. Okořeníme chilli, zalijeme 50 ml vody a zprudka vaříme asi 3 minuty. Kapustu nakrájíme na proužky a vhodíme je do omáčky. Zmírníme plamen a podusíme 2 minuty. Poté vrátíme do omáčky maso a vše přohřejeme.



Tip k receptu

Podávat můžeme s rýží, kuskusem, nebo anglickou zeleninou dušenou na másle.



Ingredience

- ✓ 2 lžíce rostlinného oleje
- ✓ 400 g hovězí roštěné nebo svíčkové
- ✓ 2 stroužky česneku
- ✓ 0,5 lžičky zázvoru
- ✓ 50 g nesolených kešu ořechů
- ✓ 3 lžíce sladké chilli omáčky
- ✓ 3 lžíce sojové omáčky
- ✓ špetka chilli koření
- ✓ 200 g kapusty

Kategorie

Výjimečný den, Celoročně, Maso, Exotika, Labužník, Hlavní chod