Vepřové maso s květákem

Obtížnost:

Čas přípravy: 45min , Čas vaření: 15min
Celkový čas: 1h 0min , Porce: **2**

504 kalorií , **0 g** cukrů , **34 g** tuků , **44 g** bílkovin

Autor: pavlinf

Odkaz: https://srecepty.cz/veprove-maso-s-kvetakem

Příprava

Maso nakrájíme na tenké plátky, zaprášíme solamylem, zázvorem a pepřem, pokapeme polovinou sojové omáčky, promícháme a necháme půl hodinky odležet. Mezitím očištěný květák uvaříme v osolené vodě do poloměkka. Po scezení jej necháme vychladnout a následně rozebereme na růžičky. Na rozpáleném oleji orestujeme rozdrcený feferon, přidáme maso a asi 4 minutky smažíme. Poté přidáme květák, promícháme, pokapeme zbývající sojovou omáčkou, znovu promícháme a ještě asi 3 minutky restujeme.

Ingredience

- 200 g vepřové kýty
- 1 lžička Solamylu
- 1 lžička mletýého zázvoru
- špetka pepře
- 2-3 lžičky sójové omáčky
- 1 střední květák
- špetka soli
- 1 sušená feferonka
- 2 lžíce slunečnicového oleje

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Maso, Zelenina, Rodina, Hlavní chod