

Vepřové s nudlemi a žampionovou omáčkou

Obtížnost: □□□□□

Čas přípravy: 30min , Čas vaření: 20min
Celkový čas: 50min , Porce: 2

2000 kalorií , **16 g** cukrů , **95 g** tuků , **160 g** bílkovin

Autor: Zdenka Obertová

Odkaz: <https://srecepty.cz/veprove-s-nudlemi-a-zampionovou-omackou>

Příprava

Nudle připravíme dle návodu, v pánvi wok rozpálíme olej, vsypeme na růžičky rozebranou brokolici a smažíme asi 2 minuty. Poté přidáme maso, na nudličky nakrájenou jarní cibulku a na plátky pokrájené žampiony a krátce osmažíme. Pak zakapeme sójovou omáčkou a precizně promícháme. Nakonec přidáme scezené nudle, oříšky kešu a sójové klíčky a smažíme, až klíčky trochu zžehnou (asi 2 minuty). Podáváme s míchaným zeleninovým salátem.

Ingredience

- 125 g čínských nudlí
- 2 lžíce slunečnicového oleje
- 300 g brokolice
- 400 g vepřové panenky
- 6 ks jarní cibulky
- 100 g žampionů
- 300 g sojových klíčků
- 50 g kešu ořechů

Kategorie

Obyčejný den, Čínská, Celoročně, Finančně náročnější, Maso, Jídlo na každý den, Rodina, Hlavní chod