Chow mein z wieprzowiną i zielonymi warzywami

Tę prostą potrawę typu stir-fry przyrządzamy z makaronu, wieprzowiny i suszonych grzybów. Chiński makaron pszenny przygotowuje się bardzo szybko, więc to danie można podać na stół w niespełna pół godziny.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

26 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

25 g suszonych grzybów chińskich lub shiitake
wywar z drobiu lub warzyw
340 g chińskiego makaronu pszennego
2 łyżki oleju słonecznikowego
1 duży ząbek czosnku, rozgnieciony
1 łyżka drobno posiekanego świeżego imbiru
1 świeża papryczka chili czerwona lub zielona, drobno posiekana
2 łyżeczki przyprawy pięć smaków
200 g polędwiczki wieprzowej, pokrojonej w paski

2 zielone lub czerwone papryki, pokrojone w cienkie paski
100 g małych różyczek brokułów
2 łodygi selera naciowego, pokrojone w plasterki
2 łyżki sosu sojowego
1 łyżka wina ryżowego (sake lub mirin) albo wytrawnego sherry
100 g kiełków fasoli
2 łyżki świeżej kolendry, drobno posiekanej
2 łyżeczki oleju sezamowego
listki świeżej kolendry, do przybrania

PRZYGOTOWANIE:

1) Włożyć grzyby do małej miseczki i zalać wrzątkiem, żeby ledwie je przykrywał. Odstawić na 10 minut. Wyłożyć sitko gazą lub papierowym ręcznikiem kuchennym i przecedzić grzyby. Nie wylewać płynu. Jeśli jest go mniej niż 100 ml, dolać wywar z drobiu lub warzyw. Odstawić. Usunąć twarde ogonki z grzybów, pokroić je w plasterki i odstawić.

2) Kiedy grzyby się moczą, w dużej misce zalać wrzątkiem chiński makaron. Moczyć 4 minuty lub zgodnie z przepisem na opakowaniu, aż będzie miękki. Starannie odlać.

3) Rozgrzać wok lub dużą patelnię. Wlać łyżkę oleju słonecznikowego, a kiedy będzie gorący, dodać czosnek, imbir, chili i przyprawę pięć smaków. Smażyć, cały czas mieszając, 30 sekund, pilnując, żeby składniki nie przypaliły się.

4) Włożyć do woka paseczki wieprzowiny i smażyć, cały czas mieszając, około 2 minut, aż mięso będzie wysmażone. Wyjąć mięso z woka łyżką cedzakową.

5) Wlać do woka resztę oleju, mocno podgrzać, aż zacznie lekko dymić. Dodać paprykę, brokuły, seler naciowy i grzyby. Smażyć, cały czas mieszając, 2 minuty. Wlać wodę, w której moczyły się grzyby, sos sojowy i wino ryżowe lub sherry, a następnie przełożyć wieprzowinę z powrotem do woka. Dusić, mieszając minutę, aż mięso będzie gorące.

6) Włożyć do woka makaron, a następnie kiełki fasoli tak, by składniki się tylko podgrzały. Kiełki powinny pozostać chrupkie.

7) Dodać posiekaną kolendrę, wymieszać i skropić olejem sezamowym. Przybrać listkami kolendry i od razu podawać.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 488 kcal, 17 g białka, 13 g tłuszczów (w tym 3 g NKT), 73 g węglowodanów (w tym 3 g cukrów), 2,5 g błonnika

Źródło zdjęcia: Shutterstock