

# Nasi goreng z wieprzowiny

To danie kuchni indonezyjskiej przyrządzane ze smażonej metodą stir-fry wieprzowiny, ryżu, warzyw, krewetek i paseczków omletu doskonale nadaje się na kolację, podane z sałata.

---

## SKALA TRUDNOŚCI:

Trudne

## CZAS PRZYGOTOWANIA:

55 minut

## LICZBA PORCJI:

6

---

## SKŁADNIKI:

1 i 1/2 l wywaru drobiowego  
450 g długoziarnistego ryżu  
2 łyżki oleju słonecznikowego  
1 cebula, drobno posiekana  
2 ząbki czosnku, wyciśnięte  
3 marchewki, pokrojone w drobną kostkę  
2 chude steki z szynki wieprzowej bez kości, okrojone z tłuszczu i pokrojone w kostkę, (łącznie ok. 340 g )  
150 g pieczarek, pokrojonych w plasterki  
1 łyżeczka łagodnego chili w proszku  
1/2 łyżeczki kurkumy  
150 g mrożonego groszku  
3 łyżki keczupu

2 łyżki jasnego sosu sojowego  
4 cebulki dymki, pokrojone  
100 g gotowanych krewetek, obranych

Omlet

1 duże jajko  
odrobina sosu sojowego  
1 łyżeczka oleju słonecznikowego

### **PRZYGOTOWANIE:**

- 1) Doprowadzić wywar do wrzenia w dużym rondlu, dodać ryż i gotować 10–12 minut, aż trochę zmięknie i wchłonie większość płynu. Zdjąć rondel z ognia, przykryć i odstawić.
- 2) Rozgrzać mocno wok lub patelnię o grubym dnie. Wlać olej i rozprowadzić po całej powierzchni. Wrzucić cebulę, czosnek i marchewkę. Smażyć metodą stir-fry 5 minut, aż cebula się zeszkli.
- 3) Wrzucić wieprzowinę do woka i smażyć metodą stir-fry 3 minuty. Dodać pieczarki i smażyć 2 minuty. Wsypać chili w proszku i kurkumę. Smażyć jeszcze 1–2 minuty, cały czas mieszając, a następnie dodać groszek, keczup i sos sojowy.
- 4) Stopniowo dodawać do woka ugotowany ryż, mieszając, żeby połączyć i rozgrzać składniki. Dodać cebulkę dymkę i krewetki. Zdjąć z ognia i ustawić w ciepłe.
- 5) Przygotować omlet. W małej misce ubić jajko z sosem sojowym i łyżką wody. Rozgrzać olej na patelni o średnicy około 18 cm, wlać jajko i smażyć, aż się lekko zetnie. Przełożyć na deskę, zwinąć w rulon i pokroić w plasterki.
- 6) Wyłożyć mięso i ryż z dodatkami na podgrzane talerze. Ułożyć na wierzchu paseczki omletu.

## **WARTOŚCI ODŻYWCZE:**

1 porcja zawiera: 502 kcal, 32 g białka, 9 g tłuszczów (w tym 2 g NKT), 77 g węglowodanów (w tym 8 g cukrów), 4 g błonnika

*Źródło zdjęcia: Adobe Stock*