

Omlet po chińsku

Danie to jest bardzo charakterystyczne dla kuchni chińskiej i niezwykle popularne. Połączenie chińskich warzyw z kawałkami indyka lub kurczaka powoduje, że zawiera niewiele białka. Jeśli użyjemy patelni teflonowej lub żeliwnej, będziemy też mogli użyć do przyrządzenia omletu mniej tłuszczu.

SKALA TRUDNOŚCI:

Średnie

CZAS PRZYGOTOWANIA:

30 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

100 g mielonego mięsa indyka
1 łyżeczka sosu sojowego
2 łyżki oleju słonecznikowego
200 g kapusty pekińskiej, poszatowanej w cienkie paski
100 g kiełków fasoli
30 g mrożonego groszku, rozmrożonego i odsączonego
125 g wędzonego indyka lub kurczaka, pokrojonego w cienkie plasterki
100 g kasztanów wodnych z puszki, pokrojonych w plasterki lub ćwiartki
2 cebulki dymki, cienko pokrojone

2 łyżki świeżej kolendry, posiekanej
6 jajek
2 ząbki czosnku, bardzo drobno posiekane
2 łyżeczki świeżego imbiru, drobno posiekanego
2 łyżki wytrawnego sherry

Z czym podawać

1/2 łyżeczki oleju sezamowego
1 i 1/2 łyżki chińskiego sosu fasolowego
1 łyżka octu balsamicznego
kilka kropel chińskiego sosu chili
listki świeżej kolendry, szczypiorek do przybrania

PRZYGOTOWANIE:

1) Rozgrzać opiekacz do wysokiej temperatury. Wymieszać mielone mięso indyka z łyżeczką sosu sojowego. Rozgrzać oliwę na patelni z grubym dnem o średnicy około 26 cm i wrzucić mięso, rozdrabniając je łyżką, smażyć 3–5 minut, aż lekko zbrązowieje. Dodać kapustę, kiełki, groszek, wędzonego indyka lub kurczaka, kasztany wodne, dymkę i kolendrę. Smażyć 2–3 minuty.

2) Lekko ubić jajka z czosnkiem, imbirem, sherry i pozostałą łyżeczką sosu sojowego. Wlać jajka na patelnię z mięsem i warzywami. Smażyć mieszając delikatnie drewnianą łyżką i podnosząc lekko brzegi omletu, aby masa jajeczna spływała na dno patelni. Wstawić na chwilę patelnię pod nagrany opiekacz, pilnując, żeby rączka patelni była z dala od źródła ciepła, jeśli nie jest żaroodporna. Zapiekać do chwili, aż jajka na wierzchu będą ścięte.

3) Wymieszać olej sezamowy, sos fasolowy, ocet balsamiczny i sos chili.

4) Pokroić omlet na trójkąty i podawać skropiony sosem z oleju sezamowego i sosu fasolowego. Udekorować gałązkami świeżej kolendry.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 300 kcal, 28 g białka, 18 g tłuszczów (w tym 4 g NKT), 5 g węglowodanów (w tym 3 g cukrów), 1,5 g błonnika

Źródło zdjęcia: Adobe Stock