Orientalny indyk z warzywami

Mięso indycze jest jednym z najlepszych źródeł tryptofanu, aminokwasu ułatwiającego zaśnięcie, dlatego świetnie nadaje się na wieczorny posiłek.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

20 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

500 g piersi lub polędwiczek indyka, oczyszczonych z tłuszczu i pokrojonych w cienkie paseczki
2 łyżki oliwy z oliwek
1 łyżka sosu sojowego o obniżonej zawartości soli
1 łyżka sosu ostrygowego
2 łyżeczki oleju sezamowego
2 łyżeczki mąki kukurydzianej
175 g groszku cukrowego, końce obcięte
125 g miniaturowych kolb kukurydzy, pokrojonych na połówki
1 marchew, pokrojona w cienką słomkę
2 ząbki czosnku, wyciśnięte
listki świeżej kolendry do przybrania

PRZYGOTOWANIE:

1) Włożyć mięso do miski, polać oliwą z oliwek i wymieszać. W innej misce wymieszać sos sojowy z ostrygowym, olejem sezamowym, mąką kukurydzianą i 3/4 szklanki (175 ml) wody. Odstawić.

2) Mocno rozgrzać wok lub dużą patelnię. Włożyć połowę mięsa i smażyć 3–4 minuty, cały czas mieszając, aż mocno się przyrumieni. Przełożyć na talerz. Ponownie rozgrzać wok i usmażyć pozostałe mięso. Gdy będzie gotowe, także przełożyć je na talerz.

3) Rozgrzać mocniej wok i wlać pozostałą oliwę. Włożyć groszek cukrowy i kukurydzę. Smażyć 1–2 minuty, cały czas energicznie mieszając. Dodać marchew i czosnek. Smażyć jeszcze 1–2 minuty, wciąż mieszając, aż warzywa lekko zmiękną. Przełożyć mięso z powrotem do woka, wlać przygotowany sos i smażyć metodą stir-fry do momentu, gdy płyn zacznie wrzeć. Przed podaniem udekorować potrawę kolendrą.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 1216 kJ, 290 kcal, 30 g białka, 17 g tłuszczu (3 g NKT), 7 g węglowodanów (3 g cukru), 2 g błonnika, 423 mg soli

zdjęcia: Adobe Stock