Smażona wołowina z mandarynkami i pak-choi

Wołowina będzie świetnie się komponowała z gorącym makaronem ryżowym wymieszanym z sosem sojowym i olejem sezamowym.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

20 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

500 g polędwicy wołowej
2 łyżeczki świeżego imbiru, startego
60 ml sosu hoisin
2 duże mandarynki
500 g miniaturowych pak-choi

PRZYGOTOWANIE:

1) Pokroić wołowinę w poprzek włókien w cienkie paski i przełożyć do miski. Dodać imbir i 2 łyżki sosu hoisin. Dobrze wymieszać i odstawić na 5 minut.

2) Przekroić mandarynki w poprzek na pół i wycisnąć, starając się uzyskać 125 ml soku. Zdjąć skórkę z mandarynek, zeskrobać białą część, a skórkę bardzo drobno posiekać. Umyć kapustki pak-choi i przekroić na pół.

3) Rozgrzać wok na dużym ogniu. Wlać 3 łyżki oleju i pokryć nim całe dno woka. Smażyć wołowinę w dwóch turach po 3 minuty, aż będzie dobrze usmażona i przyrumieniona. Przełożyć na talerz.

4) Ponownie rozgrzać wok i dodać kolejne 3 łyżki oleju. Dodać posiekaną skórkę z mandarynek oraz pak-choi i smażyć 1–2 minuty. Dodać sok z mandarynek, pozostały sos hoisin oraz obie porcje usmażonej wołowiny. Wymieszać i podawać gorące.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 218 kcal, 28 g białka, 7 g tłuszczów (3 g NKT), 11 g węglowodanów (10 g cukrów), 3 g błonnika, 313 mg sodu

Źródło zdjęcia: Adobe Stock