Stir-fry z cynaderkami cielęcymi

Potrawa ta to bardzo oryginalny sposób podania cynaderek. Przyrządzamy je z chińskim makaronem jajecznym i kruchymi warzywami w czosnkowym sosie z czarnej fasoli.

SKALA TRUDNOŚCI:

Średnie

CZAS PRZYGOTOWANIA:

25 minut

LICZBA PORCJI:

2

SKŁADNIKI:

125 g chińskiego makaronu jajecznego
170 g cynaderek cielęcych
4 łyżki sosu z czarnej fasoli
1 łyżka oleju słonecznikowego
1 mała czerwona cebula, przekrojona na pół, a następnie w cienkie półkrążki
1 czerwona papryka, pokrojona w paseczki
1 świeża czerwona papryczka chili, bez gniazd nasiennych i drobno posiekana
5 cm świeżego imbiru, drobno posiekanego
2 ząbki czosnku, posiekane

250 g kiełków fasoli
300 g kapusty pak choi, pokrojonej
50 g boćwiny lub rukoli
2 łyżki sosu sojowego
sól i pieprz
2 łyżki prażonego sezamu, do przybrania

PRZYGOTOWANIE:

1) Wrzucić makaron do rondla z wrzątkiem i gotować 3 minuty, ewentualnie ugotować lub namoczyć zgodnie z przepisem na opakowaniu. Starannie odlać i odstawić.

2) Pokroić cynaderki wzdłuż na kawałki długości 2,5 cm. Usunąć błony i tłuszcz. Rozrobić sos z czarnej fasoli z 2 łyżkami wody i odstawić.

3) Rozgrzać na patelni teflonowej łyżkę oleju na dość dużym ogniu. Wrzucić cynaderki i smażyć, mieszając, 3 minuty, aż przyrumienią się równomiernie. Dodać 1 i 1/2 łyżki rozrobionego sosu z czarnej fasoli i wymieszać. Zestawić z ognia i trzymać w ciepłym miejscu.

4) Rozgrzać mocno wok lub patelnię o grubym dnie. Wlać resztę oleju i rozprowadzić go po dnie i brzegach woka. Wrzucić cebulę, paprykę, chili, imbir i czosnek. Smażyć minutę, mieszając. Dodać makaron, kiełki fasoli, kapustę pak choi i boćwinę lub rukolę. Skropić 2 łyżkami wody i smażyć jeszcze 2 minuty, nadal mieszając. Cebula i papryka powinny być kruche, a listki pomarszczone.

5) Dodać resztę sosu z czarnej fasoli, sos sojowy i cynaderki. Starannie wymieszać i doprawić do smaku, dodając w razie potrzeby więcej sosu sojowego. Podawać danie natychmiast, posypane prażonym sezamem.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 630 kcal, 26 g białka, 25 g tłuszczów (w tym 4,5 g NKT), 72 g węglowodanów (w tym 23 g cukrów), 12 g błonnika

Źródło zdjęcia: Shutterstock