Stir-fry z jagnięciną i imbirem

W tym daniu jagnięcinę można zastąpić cienko pokrojoną wołowiną lub kurczakiem, a nawet surowymi krewetkami.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

20 minut

LICZBA PORCJI:

2

SKŁADNIKI:

2 łyżeczki oleju roślinnego
200 g karkówki lub polędwicy jagnięcej, pokrojonej w cienkie plastry
1 ząbek czosnku, wyciśnięty
1 łyżeczka świeżego imbiru, startego
4 duże pieczarki, cienko pokrojone
4 cebulki dymki, cienko ukośnie pokrojone
10 strączków groszku śnieżnego lub cukrowego, przekrojonych ukośnie na pół
1 łyżka sosu sojowego o obniżonej zawartości soli
2 łyżeczki miodu
kilka kropli oleju sezamowego

1 łyżeczka sezamu, uprażonego
ryż ugotowany na parze, do podania

PRZYGOTOWANIE:

1) Rozgrzać olej w woku na dużym ogniu. Wrzucić mięso i smażyć 2–3 minuty metodą stir-fry.

2) Dodać czosnek, imbir, pieczarki, dymkę i groszek śnieżny. Smażyć około 2 minut, cały czas mieszając, aby warzywa równomiernie się usmażyły.

3) Dodać sos sojowy, miód i olej sezamowy. Dokładnie wymieszać mięso i warzywa.

4) Posypać je sezamem i podawać z ugotowanym na parze ryżem.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 270 kcal, 24 g białka, 15 g tłuszczów (5 g tłuszczów nasyconych), 11 g węglowodanów (10 g cukrów), 2 g błonnika, 448 mg sodu

Źródło zdjęcia: Adobe Stock