

Wieprzowina pięć smaków

Orientalna metoda smażenia stir-fry sprawdza się doskonale, kiedy brak nam czasu. Jest ona też bardzo zdrowa, ponieważ używamy tylko odrobiny oleju, a warzywa smażymy bardzo krótko, więc zachowują one większość witamin i mikroelementów.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

30 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

400 g polędwiczki wieprzowej, okrojonej z tłuszczu
250 g chińskiego makaronu jajecznego
1 łyżka oleju słonecznikowego
1 duża cebula, drobno posiekana
1 duży ząbek czosnku, wyciśnięty
1 łyżka przyprawy pięć smaków
300 g fasolki szparagowej lub groszku cukrowego
2 duże papryki (1 czerwona i 1 żółta lub pomarańczowa),
pokrojone w paseczki
120 ml gorącego wywaru warzywnego
sól i pieprz
listki świeżej kolendry, do przybrania

PRZYGOTOWANIE:

1) Pokroić polędwiczkę w poprzek w plasterki grubości 5 mm, a następnie w paseczki szerokości 5 mm. Przykryć mięso i odstawić.

2) Wrzucić makaron do rondla z wrzątkiem i gotować 4 minuty, ewentualnie ugotować go lub namoczyć zgodnie z przepisem na opakowaniu. Starannie odlać i odstawić.

3) Mocno rozgrzać wok lub dużą patelnię o grubym dnie. Wlać olej i poruszać wokiem, by rozlał się po dnie i brzegach. Wrzucić cebulę oraz czosnek i smażyć, cały czas mieszając, przez minutę. Dodać przyprawę pięć smaków i smażyć jeszcze minutę, wciąż mieszając.

4) Wrzucić paseczki wieprzowiny i smażyć, wciąż mieszając, przez 3 minuty. Dodać fasolkę (lub groszek cukrowy), paprykę i smażyć jeszcze 2 minuty. Wlać wywar, dobrze wymieszać i doprowadzić do wrzenia.

5) Wrzucić do woka makaron i smażyć jeszcze 2–3 minuty, mieszając i potrząsając wokiem, aż składniki będą dobrze wymieszane. Doprawić potrawę do smaku i podawać, posypaną listkami kolendry.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 467 kcal, 34 g białka, 13 g tłuszczów (w tym 3 g NKT), 58 g węglowodanów (w tym 12 g cukrów), 6 g błonnika