Wieprzowina słodko-kwaśna

Już od kilku lat sos słodko-kwaśny jest w Polsce znany i lubiany. Wystarczy polać takim sosem ze słoika kilka kawałków podsmażonego mięsa i już mamy pyszne danie. Obiecujemy, że sos wykonany według naszego przepisu będzie jeszcze smaczniejszy niż kupowany w słoiku czy chińskiej budce.

SKALA TRUDNOŚCI:

Średnie

CZAS PRZYGOTOWANIA:

45 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

340 g polędwiczki wieprzowej bez tłuszczu, pokrojonej w paseczki 5 x 1 cm
1 łyżka jasnego sosu sojowego
2 łyżeczki mąki kukurydzianej
125 g chińskiego makaronu jajecznego
2 łyżki oleju słonecznikowego
8 kolbek kukurydzy miniaturowej, pokrojonych wzdłuż na ćwiartki (ok. 75 g)
170 g marchewki, pokrojonej w słupki
1 duży ząbek czosnku, drobno posiekany
1 łyżka świeżego imbiru, pokrojonego w drobną kostkę

300 g kiełków fasoli
4 cebulki dymki, pokrojone w plasterki
1 łyżeczka ciemnego oleju sezamowego
pieprz

Sos słodko-kwaśny
1 łyżka mąki kukurydzianej
1 łyżka cukru demerara
1 łyżka octu z wina ryżowego
2 łyżki wina ryżowego lub wytrawnego sherry
2 łyżki keczupu
3 łyżki jasnego sosu sojowego
420 g ananasa w sosie własnym z puszki, odsączonego i posiekanego oraz sos

PRZYGOTOWANIE:

1) Włożyć paseczki polędwiczki do miski, skropić sosem sojowym i posypać pieprzem. Wymieszać, by mięso całe pokryło się marynatą. Poprószyć mąką kukurydzianą i znów wymieszać. Odstawić pod przykryciem.

2) Przygotować sos. Wymieszać w misce mąkę kukurydzianą, cukier, ocet, wino ryżowe lub sherry, keczup, sos sojowy i sok ananasowy. Odstawić.

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

4) Rozgrzać mocno wok lub patelnię z grubym dnem. Wlać łyżkę oleju i rozlać go po całej powierzchni. Wrzucić mięso i obrumienić lekko (ok. minuty). Smażyć na dużym ogniu 3–4 minuty, cały czas mieszając. Wyjąć łyżką cedzakową i odstawić.

5) Rozgrzać w woku resztę oleju, wrzucić kukurydzę i smażyć minutę, cały czas mieszając. Dodać marchewkę, czosnek i imbir. Smażyć jeszcze minutę. Skropić 5 łyżkami wody i gotować

warzywa 2–3 minuty.

6) Wlać do woka sos, wymieszać i doprowadzić do wrzenia. Włożyć mięso do woka, dodać makaron, ananasa i kiełki fasoli. Rozgrzać, mieszając i podrzucając. Tuż przed podaniem dodać cebulkę dymkę i olej sezamowy.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 369 kcal, 25 g białka, 11 g tłuszczów (w tym 2 g NKT), 45 g węglowodanów (w tym 26 g cukrów), 4 g błonnika

Źródło zdjęcia: Shutterstock