

# Wieprzowina słodko-kwaśna

Już od kilku lat sos słodko-kwaśny jest w Polsce znany i lubiany. Wystarczy połączyć 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. Poproszyć 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*