Wołowina stir-fry

Grzyby, brokuły, papryka i groszek cukrowy są źródłem selenu i potasu – minerałów, które zmniejszają ryzyko udaru mózgu.

SKALA TRUDNOŚCI:

Trudne

CZAS PRZYGOTOWANIA:

60 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

3 łyżki sosu sojowego o obniżonej zawartości soli
2 łyżeczki drobnego ciemnego brązowego cukru
500 g chudego rumsztyku, pokrojonego w poprzek włókien w paski grubości 3 mm
200 g brokułów, podzielonych na różyczki
2 łyżki oleju roślinnego
150 g grzybów shiitake, same kapelusze, pokrojone
1 czerwona papryka, oczyszczona z nasion i cienko pokrojona
150 g groszku śnieżnego lub cukrowego
4 cebule dymki, pokrojone ukośnie w cienkie talarki
3 ząbki czosnku, wyciśnięte
2–3 cm świeżego imbiru, obranego i drobno posiekanego
szczypta chili w płatkach, pokruszonego
85 ml wywaru z kurczaka

1 łyżka octu balsamicznego
2 łyżeczki mąki kukurydzianej
cząstki pomarańczy, do wyciśnięcia, według uznania

PRZYGOTOWANIE:

1) Wymieszać w misce łyżkę sosu sojowego z cukrem. Obtoczyć mięso w przygotowanej marynacie i odstawić na 20 minut. Gotować brokuły 3–4 minuty na parze, aż będą miękkie. Ostudzić pod zimną bieżącą wodą i osączyć.

2) Rozgrzać olej na dużej patelni o nieprzywierającym dnie. Wrzucić mięso, smażyć 2 minuty na dużym ogniu, metodą stir-fry. Wyjąć z patelni.

3) Wrzucić na patelnię grzyby, paprykę, groszek, dymkę, czosnek, imbir i chili. Smażyć 3–4 minuty metodą stir-fry, aż groszek lekko zmięknie, ale wciąż pozostanie jędrny.

4) Starannie wymieszać w małej misce wywar z resztą sosu sojowego, octem balsamicznym i mąką kukurydzianą. Wlać na patelnię i zagotować (konsystencja powinna być gęsta). Wrzucić brokuły, podgrzewać 2 minuty, żeby były gorące.

5) Osączyć wołowinę, wrzucić na patelnię. Podgrzewać potrawę 30 sekund. Podawać z cząstkami pomarańczy.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 PORCJA ZAWIERA: 286 kcal, 34 g białka, 12 g tłuszczów, 3 g tłuszczów nasyconych, 14 g węglowodanów, 3 g błonnika, 1,5 g soli

Źródło zdjęcia: Shutterstock