Wołowina z sosem ostrygowym

Potrawy typu stir-fry łączą w jednym daniu różnorodne składniki – mięso, warzywa i produkty skrobiowe. W tym przepisie plasterkom rumsztyku towarzyszy ryż smażony z jajkiem oraz apetyczne zestawienie czerwonej papryki i brokułów. Całość smakuje wybornie.

SKALA TRUDNOŚCI:

Średnie

CZAS PRZYGOTOWANIA:

45 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

2 łyżki oleju rzepakowego
300 g chudego rumsztyku bez tłuszczu, pokrojonego w poprzek włókien w cienkie plasterki
1 ząbek czosnku, pokrojony w plasterki
2,5 cm świeżego imbiru, posiekanego
2 czerwone cebule, pokrojone na cząstki
1 duża czerwona papryka, pokrojona w paski
200 g małych różyczek brokułów
6 łyżek sosu ostrygowego
listki świeżej kolendry, do przybrania

Ryż smażony z jajkiem
225 g długoziarnistego ryżu
1 łyżka oleju rzepakowego
4 cebulki dymki, pokrojone w plasterki
100 g drobnego, mrożonego groszku
2 jajka, rozmącone
1 łyżka jasnego sosu sojowego

PRZYGOTOWANIE:

1) Wrzucić ryż do rondla z wrzątkiem i gotować 10–12 minut lub zgodnie z przepisem na opakowaniu, aż będzie miękki. Odsączyć, przełożyć z powrotem do rondla, przykryć i ustawić w cieple.

2) Mocno rozgrzać wok lub patelnię o grubym dnie, wlać łyżeczkę oleju i rozprowadzić go po powierzchni. Wrzucić mięso, czosnek oraz imbir i smażyć, cały czas mieszając, 2 minuty, aż kawałki rumsztyku przyrumienią się ze wszystkich stron. Wyjąć z woka łyżką cedzakową i odstawić.

3) Rozgrzać drugą łyżkę oleju w woku, wrzucić czerwoną cebulę, paprykę i brokuły. Smażyć, cały czas mieszając, 2 minuty, aż cebula się zeszkli. Dodać mięso wraz z sokami, wlać sos ostrygowy i podgrzewać minutę na małym ogniu.

4) W czasie smażenia mięsa z warzywami rozgrzać w innym woku lub na innej patelni olej do usmażenia ryżu z jajkami. Wrzucić cebulkę dymkę i groszek. Smażyć, cały czas mieszając, minutę. Wlać jajka oraz sos sojowy i dalej smażyć, aż zaczną się ścinać. Dodać ryż i starannie wymieszać, zmniejszyć ogień i podgrzewać jeszcze minutę.

5) Przełożyć ryż do czterech misek, przykryć mięsem z warzywami, posypać listkami kolendry i podawać.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 534 kcal, 31 g białka, 16 g tłuszczów (w tym 3 g NKT), 70 g węglowodanów (w tym 12 g cukrów), 6 g błonnika

Źródło zdjęcia: Shutterstock