



Orientalne stir-fry z indykiem, szparagami i kaszą gryczaną

★★★★★ (3)



45 minut



2 osoby



łatwy

Wartości odżywcze

310 kcal / 1 porcję (286 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

108.56 kcal

5.43%



Białko

6.41 g

12.82%



Węglowod.

13.68 g

5.07%



Tłuszcze

4.13 g

5.9%



Błonnik

2.31 g

9.24%

GDA**5.43 %**

Składniki

- Kasza gryczana sucha - 50g
- Mięso z piersi indyka, bez skóry - 100g
- Szparagi - 80g (¼ garści)
- Groszek zielony - 40g
- Czosnek duży - 10g (2 ząbki)
- Cebula - 40g (½ sztuki)
- Imbir korzeń - 30g
- Marchew - 50g
- Papryka czerwona - 50g (¼ sztuki)
- Por obrany - 30g
- Fasola mung, kiełki - 40g
- Olej rzepakowy uniwersalny - 20g (2 łyżki stołowe)
- Sos sojowy - 20g (4 łyżeczki)
- Miód pszczeni - 12g (łyżeczka)



Sposób przyrządzenia

KROK 1. Rozmroź groszek, ugotuj kaszę gryczaną.

KROK 2. Pokrój w piórka cebulę, czosnek w plasterki, chili drobno posiekaj, imbir zetrzyj na drobnym oczku. Posiekaj w cienkie "stupeczki" marchewkę, paprykę, por, obierz i przekrój szparagi najpierw na 3 w poprzek, później na cztery części wzdłuż. Pokrój filet z indyka w cienkie paski.

KROK 3. Rozgrzej maksymalnie patelnię, wlej olej, dodaj chili, czosnek, imbir. Smaż kilkanaście sekund. Dodaj indyka, smaż do momentu, aż zetnie się białko i zacznie się rumienić, dodaj resztę warzyw, kaszę, kiełki fasoli mung.

KROK 4. Przypraw sosem sojowym, miodem. Wymieszaj i duś jeszcze chwilę. Możesz udekorować danie świeżą kolendrą i dymką oraz posypać sezamem.

Smacznego!

