



Wieprzowina z kielkami na chiński sposób

Przepis zaproponowany przez Gdziebylca: [annaanisko](#), dnia 15 Września 2012r. o 23:56

Tagi: [wieprzowina](#), [schab](#), [kielki](#), [ryż](#)

Rodzaj dania: [dania główne](#) [kasza](#), [ryż](#) [mięsa](#)

Rodzaj kuchni: [chińska](#)

Rodzaj mięsa: [wieprzowina](#)

Składniki przepisu

Nazwa	Ilość	Miara	Kategoria produktu
wieprzowina - schab bez kości	300	g	mięsa
kielki mung	150	g	warzywa
kielki stir fry	200	g	warzywa
olej sezamowy	4	łyżka	płyny i sosy
sos sojowy	5	łyżka	płyny i sosy
sos tajski stir fry	6	łyżka	płyny i sosy
ryż długoziarnisty	400	g	dodatki
włoszczyzna	200	g	warzywa

Opis



- Schab wieprzowy umyć, pokroić w plastry, a następnie w paski.
- Na patelni (najlepiej głębokiej lub woku) rozgrzać olej sezamowy, wrzucić paski schabu, dodać sos sojowy, gotować około 5 minut na dużym ogniu, dość często mieszając mięso aby zasmażyło się z każdej strony.
- Kolejno dodać włoszczyznę pokrojoną w paski (może być również mrożona), smażyć wszystko 5 minut.
- Dodać kielki fasoli mung oraz kielki stir fry (mieszanka różnych kielków: soczewicy, zielonej, soczewicy brązowej, fasoli mung, ciecioriki), zalać sosem tajskim stir fry, gotować kolejne 5 minut.
- Podlać na koniec 0,5 szklanki wody i doprowadzić do wrzenia.
- Podawać z ryżem długoziarnistym ugotowanym na sypko przygotowanym w międzyczasie.

Dla ilu osób: 4
Danie dietetyczne: tak
Poziom skomplikowania: średnio skomplikowane
Czas przygotowywania: 0godz. 20min.
Cana:
Liczba kalorii: