

Shirataki nudle se zeleninou a krutím masem



3. 11. 2021

Recept je vhodný pro: [2. fáze](#), [3. fáze](#)

Kombinací shirataki nudlí s kuřecím masem a zeleninou vytvoříte dietní, zdravé a velmi chutné jedlo.

Co potřebujete (1 porce):

- 150 g krutího masa bez kůže
- 2 lžičce olivového oleje
- 1 lžičce sójové omáčky
- 1 červená paprika
- ¼ hlávky čínské zelí
- ½ pórků
- 1 lžička sušené cibule
- 1 lžička sušeného česneku
- 1 balení Shirataki nudlí
- sůl a pepř

Jak na to:

- 1.** Krutí maso nakrájíme na nudličky a okořeníme.
- 2.** Zeleninu očistíme a nakrájíme – papriku a čínské zelí na proužky, pórek na tenčí kolečka.
- 3.** Nudle vybalíme a propláchneme teplou vodou.

4. Na pánev s nepřilnavým povrchem dáme orestovat maso, po cca 2-3 minutách otočíme, přidáme papriku, pórek, čínské zelí, sušenou cibuli, sušený česnek, sojovou omáčku, promícháme a společně restujeme cca 5 minut.

5. Nakonec přidáme nudle shirataki, promícháme, okořeníme čerstvě mletým pepřem a restujeme 1-2 minuty. Ihned podáváme.