Pad thai

22. 10. 2021

Recept vhodný pro: 3. fáze

Připravte si thajskou delikatesu v odlehčené nízkosacharidové verzi! Na Pad thai s nudlemi shiratake si můžete pochutnat i v průběhu proteinové diety.

Co potřebujete (2 porce):

- *1 balení shirataki*
- *120 g krevet*
- *1 svazek jarní cibulky*
- *½ pórku*
- *100 g mungo klíčků*
- *2 lžíce slunečnicového oleje*
- *2 ks vejce*
- *1 lžíce sojové omáčky*
- *1 lžíce rybí omáčky Squid*
- *1 stroužek česneku*
- *6 lžic mrkve*
- *Šťáva z ¼ limenty*
- *1 lžíce drcených arašídů (nepražené, nesolené)*

Jak na to:

1. Nejdříve rozstřihneme balení nudlí. Vylejeme tekutinu a propláchneme proudem horké vody.

2. Nahrubo nasekané arašídy opražíme nasucho na pánvi a necháme stranou.

3. Nasekáme česnek a jarní cibulku nakrájíme nadrobno. Mrkev a pórek nakrájíme na tenké proužky. Také maso nakrájíme na tenké proužky.

4. Ve woku rozpálíme olej na maximum. Do pánve vložíme krevety a opékáme asi 3 minuty, přidáme česnek a vajíčko. Pak přidáme nudle a zeleninu. Směs ochutíme sójovou a rybí omáčkou.

5. Nakonec přidáme najemno nakrájenou jarní cibulku a klíčky.

6. Servírujeme s opraženými arašídy, pokapané limetkovou šťávou. Můžeme přidat sušené chilli (maximální povolené množství je 1/2 lžičky denně).