

# 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 pórků
- 100 g mungo klíčků
- 2 lžičky slunečnicového oleje
- 2 ks vejce
- 1 lžička sojové omáčky
- 1 lžička rybí omáčky Squid
- 1 stroužek česneku
- 6 lžic mrkve
- Šťáva z ¼ limenty
- 1 lžička drcených arašídů (nepražené, nesolené)

## Jak na to:

- 1.** Nejdříve rozstříhneme 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 arašídami, pokapané limetkovou šťávou. Můžeme přidat sušené chilli (maximální povolené množství je 1/2 lžičky denně).