

Čínské nudle s hovězím masem



26. 10. 2021

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

Variace jednoduchého asijského pokrmu, který Vás při proteinové dietě spolehlivě zasytí a zpestří jídelníček.

Co potřebujete (2 porce):

- 100 g libové hovězí roštěné
- 1 balení [Prodietix čínských nudlí](#)
- 100 g pak choi
- 100 g hlívy ústříčné
- 50 g pórku
- hrst koriandru
- lžíce sójové omáčky
- lžíce sezamového oleje (může být i jiný)
- sůl, pepř

Jak na to:

- 1.** Maso nakrájíme na velmi tenké nudličky přes vlákno, osolíme, opepříme a odložíme stranou.
- 2.** Až budeme maso vkládat na pánev, mělo by mít pokojovou teplotu, myslíte tedy na to a vyndejte jej z lednice zavčas.
- 3.** Na větší kousky si nakrájíme veškerou zeleninu a houby.

4. Čínské nudle dáme vařit dle návodu na obale.

5. Do rozpáleného woku nalijeme lžíci oleje, pro výraznější asijskou chuť je nejlepší použít olej sezamový. Pokud jej však nemáte, použijte jakýkoliv jiný za studena lisovaný.

6. Na olej přidáme maso a zeleninu a zprudka rychle orestujeme, aby zelenina zůstala křupavá a maso se ze všech stran zatáhlo.

7. Poté přidáme lžíci sójové omáčky a okapané nudle.

8. Osolíme, opepříme a můžeme podávat.

9. Při podávání posypeme nasekaným koriandrem.