Hovězí směs s brokolicí

Tomuto jídlu připravenému technikou stir fry, neboli rychlým opečením na prudkém ohni za stálého míchání, dodá ten správný říz trocha limetkové šťávy.

Pro 4 osoby

15 minut

Co budete potřebovat

750 g plátků z nízkého roštěnce (sirloin steak) nebo kýty (rumpsteak), nakrájené na nudličky

2 lžíce olivového oleje

1 lžíce kukuřičného škrobu smíchaného s trochou soli a čerstvě mletým černým pepřem

100 g brokolice, nakrájené na kousky

100 g žampionů nakrájených na tenké plátky

100 g lusků cukrového hrášku nakrájených na tenké plátky

1/2 červené papriky, oloupané a nakrájené na kousky

2 stroužky česneku, oloupané a nakrájené na kousky

kus zázvoru (4 cm), oloupaný a nakrájený na kousky

šťáva ze 2 limetek

2 lžičky cukru

1 lžíce sladké chilli omáčky

1 lžíce sojové omáčky

Postup

Rozpalte pánev wok na vysokou teplotu. přidejte lžíci olivového oleje.

Obalte hovězí maso v ochuceném kukuřičném škrobu a opékejte jej po částech dokřupava. přendejte maso do misky a udržujte jej v teple. mezitím připravte zeleninu.

Přilijte do pánve ještě trochu oleje. přidejte brokolici, žampiony, cukrový hrášek, červenou papriku, česnek a zázvor a vše několik minut opékejte za stálého míchání.

Vraťte maso zpět do woku a přidejte suroviny na omáčku. míchejte tak, aby se všechny přísady spojily, a ještě minutu vařte.

Podávejte s bramborami vařenými v páře nebo s rýží.