

Стир-фрай со свиной по-тайски, капустой и чили

Общее время 25 мин 10 мин Время подготовки 15 мин Время приготовления

Пищевая ценность (на порцию):
2 512 кДж / 600 ккал

Жиры: 38 г Белки: 40 г
Углеводы: 21 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

2 порции

300 г	свиного фарша
100 г	капусты
2	лука-шалота
4	зубчика чеснока
2	перца чили
150 г	жёлтой спаржевой фасоли
4 ст. л.	растительного масла для жарки (например, рапсового)
15 г	свеженатёртого имбиря
1 пучок	тайского базилика (сохраните несколько листьев для украшения)
100 мл	<u>соевого соуса натурального брожения Kikkoman</u>
1 ст. л.	рыбного соуса
1,5 ст. л.	устричного соуса (по желанию)

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Шаг 1

Нашинкуйте капусту. Нарезьте лук-шалот полосками. Мелко порубите чеснок и чили. Жёлтую спаржевую фасоль нарежьте кусочками по 2-3 см.

Шаг 2

Разогрейте на сковороде немного растительного масла. Добавьте лук-шалот и чили и жарьте, пока лук-шалот не размягчится и не начнет подрумяниваться. Ближе к концу готовки добавьте чеснок и имбирь.

Шаг 3

Добавьте свиной фарш, хорошо перемешивая, чтобы он разделился на мелкие кусочки. Жарьте на сильном огне, пока мясо не подрумянится со всех сторон. Через 2 минуты добавьте капусту и жёлтую спаржевую фасоль и жарьте вместе с мясом еще около 2 минут. Добавьте листья базилика и жарьте, пока они не завянут. Добавьте соевый соус Kikkoman, рыбный и устричный соусы и тщательно перемешайте.

Шаг 4

подавайте, украсив оставшимся тайским базиликом.