

Pad Thai s thajskými nudlemi

Počet porcí: 3

Doba přípravy: 40 minut

Postup přípravy

Očištěné kuřecí prso nakrájíme na kousky. V misce smícháme 4 lžíce rybí omáčky, sojovou omáčku a tabasco. Maso na chvíli do marinády namočíme. Očistíme si mrkev a nakrájíme ji na tenké nudličky. Jarní cibulku nakrájíme na kolečka a cibuli na půlkolečka. Arašidy rozmačkáme v hmoždíři a bylinky nasekáme nadrobno. Rozpálíme pánev, přidáme do ní (kokosový) olej, přidáme maso s marinádou a zprudka opékáme cca 2 minuty. Přidáme cibuli, mrkev a smažíme další 2 minuty. Do pánve vymačkáme šťávu z limetky a vše promícháme. Smažíme cca 5 minut, dokud nebude mrkev měkká. Směs s masem na pánvi odhurneme na stranu a na volnou plochu rozklepneme 2 vejíčka, smažíme je pár vteřin a několikrát promícháme. Pak smícháme smažená vejce se zbytkem obsahu na pánvi. Přidáme nudle, jarní cibulku a vše promícháme tak, aby se vše spojilo. Hotové Pad Thai naservírujeme do misek a posypeme čerstvými bylinkami a drcenými arašidy.

Ingredience

- **Cibule volná** - 45 g
- **Mrkev** - 105 g
- **Vejce** - 75 g
- **Pažitka** - 2 g
- **Kuřecí maso** - 300 g
- **Bazalka čerstvá** - 2 g
- **Limetky** - 40 g
- **Koriandr čerstvý** - 1 g
- **Cibulka jarní** - 20 g
- **Sójová omáčka 170 ml** - 50 g
- **Arašidy nesolené 100g** - 45 g
- **Řepkový olej 250 ml** - 12 g
- **TABASCO® Red Pepper Sauce 57 ml** - 3 g
- **Slim Pasta® Nudle Thai Style 270 g** - 540 g

VYTVOŘENO PROSTŘEDNICTVÍM

DIABETICA.CZ

VÁŠ SEZNAM ONLINE

