



TELECÍ S HLÍVOU A RÝŽOVÝMI NUDLEMI VE SLADKOKYSELÉ OMÁČCE

CELKOVÁ DOBA PŘÍPRAVY: 60 MINUT – CELKOVÁ DOBA VAŘENÍ: 30 MINUT

VYBAVENÍ

- iCook 4litrová pánvička s pokličkou
- iCook Wok
- nože
- struhadlo na zeleninu

PŘÍSADY

- 1 cibule
- 1 sladká červená paprika
- 1 sladká žlutá paprika
- 300 g hlívy
- 600 g telecí svíčkové
- 250 g konzervovaných plátků ananasu
- 1 stroužek česneku
- 30 g čerstvého zázvoru
- 300 g rýžových nudlí
- 100 ml extra panenského olivového oleje
- 50 g nakrájených rajčat
- 2 polévkové lžíce sójové omáčky
- šťáva z 1 citronu

ZPŮSOB PŘÍPRAVY

1. Veškerou zeleninu a houby nakrájejte na plátky, maso nakrájejte na kousky velikosti sousta, ananas nakrájejte na kostičky. Šťávu si schovejte do omáčky a nasetrouhejte česnek a zázvor.
2. Rýžové nudle uvařte v iCook 4litrové pánvičce, dobu vaření najdete na obalu. Poté nudle propláchněte studenou vodou.
3. V pánvi iCook Wok rozehrějte olej a telecí osmahněte (2–3 minuty). Poté je sundejte z plotýnky a odstavte.
4. Osmahněte česnek a zázvor a pak houby a zeleninu. Přidejte ananas a vařte 3–5 minut. Vmíchejte nakrájená rajčata, sójovou omáčku a citronovou šťávu. Přidejte trošku ananasové šťávy, aby byla omáčka o něco nasladlejší.
5. Vmíchejte nakrájená rajčata, sójovou omáčku a citronovou šťávu. Přidejte trošku ananasové šťávy, aby byla omáčka o něco nasladlejší.
6. K zelenině přidejte maso a nudle, vše důkladně promíchejte a můžete podávat.

Tip od VPA: Než tento recept předvedete lidem, nejdříve si ho doma vyzkoušejte. „Překvapí Vás, o kolik bude jednodušší, pokud si ho předem natrénujete!“ zdůrazňuje VPA Cornel Robu.