



Strona główna > Przepisy > Lista przepisów  
> Orientalne stir-fry z indykiem, szparagami i kaszą gryczaną



## Orientalne stir-fry z indykiem, szparagami i kaszą gryczaną

★★★★★(3)



45 minut



2 osoby



łatwy

### Wartości odżywcze

**310 kcal** / 1 porcję (286 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność <b>108.56 kcal</b> 5.43%	Białko <b>6.41 g</b> 12.82%	Węglowod. <b>13.68 g</b> 5.07%	Tłuszcze <b>4.13 g</b> 5.9%	Błonnik <b>2.31 g</b> 9.24%	<b>GDA</b> <b>5.43 %</b>
---	-----------------------------------	--------------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------

\* wartości GDA dla diety 2000 kcal



### Składniki

- Kasza gryczana sucha - 50g
- Mięso z piersi indyka, bez skóry - 100g
- Szparagi - 80g (¼ garści)
- Groszek zielony - 40g
- Czosnek duży - 10g (2 ząbki)
- Cebula - 40g (½ sztuki)
- Imbir korzeń - 30g
- Marchew - 50g
- Papryka czerwona - 50g (¼ sztuki)
- Por obrany - 30g
- Fasola mung, kiełki - 40g
- Olej rzepakowy uniwersalny - 20g (2 łyżki stołowe)
- Sos sojowy - 20g (4 łyżeczki)
- Miód pszczele - 12g (łyżeczka)



### Sposób przyrządzenia

**KROK 1.** Rozmroź groszek, ugotuj kaszę gryczaną.

**KROK 2.** Pokrój w piórka cebulę, czosnek w plasterki, chili drobno posiekaj, imbir zetrzyj na drobnym oczku. Posiekaj w cienkie "słupeczki" marchewkę, paprykę, por, obierz i przekrój szparagi najpierw na 3 w poprzek, później na cztery części wzdłuż. Pokrój filet z indyka w cienkie paski.

**KROK 3.** Rozgrzej maksymalnie patelnię, wlej olej, dodaj chili, czosnek, imbir. Smaż kilkanaście sekund. Dodaj indyka, smaź do momentu, aż zetnie się białko i zacznie się rumienić, dodaj resztę warzyw, kaszę, kiełki fasoli mung.

**KROK 4.** Przypraw sosem sojowym, miodem. Wymieszaj i duś jeszcze chwilę. Możesz udekorować danie świeżą kolendrą i dymką oraz posypać sezamem.

*Smacznego!*



Serwis internetowy DietMap wykorzystuje pliki cookies, które umożliwiają i ułatwiają Ci korzystanie z jego zasobów. Korzystając z serwisu wyrażasz jednocześnie zgodę na wykorzystanie plików cookies. Szczegółowe informacje znajdziesz w zakładce Zastrzeżenia Prawne.

akceptuję

