

RECEPT PRO JEDNU PĀ•NEV A PĀŠT MINUT ĀĀESU

ĀĀEtrtek, 02 leden 2020

PotĀ™ebuĀe vĀˆbec dobrĀĀ; Ā•Ā-na recept? NestaĀ•Ā- jen vĀĀjehno rychle smĀˆchat v jednĀ© pĀĀnvi? PĀ™Ā-padnĀˆ maso pĀˆnaloĀˆit do nĀˆjakĀ© marinĀĀdy ĀĀ la Ā•Ā-na? Pokud touĀˆte po co nejlepĀĀ-m zĀĀˆitku, po co nejmĀˆkĀ•Ā-m a nejĀĀˆ mase, pokud chcete zeleninu nechat tak akorĀĀt kĀ™upavou a pĀ™itom tĀ©mĀˆ mĀˆkkou, pokud netouĀˆte do jĀˆdla s glutamĀˆtovĀ© prĀĀĀky, pokud se chcete dostat co nejlĀˆˆ originĀĀlu, jak jen naĀĀe zemĀˆpisnĀĀ poloha umoĀˆuje, je ta a recept na ni prĀĀvĀˆ pro vĀĀs.

MnoĀˆstvĀˆ: 1 porce

Tohle je obecnĀˆ nĀĀvod na jakĀ©koli minutkovĀ© maso, pokrĀĀjenĀ© na extra tenkĀ© nudliĀ•ky, a na jeho pĀ™-pravu ve woku na zpĀˆsob Ā•Ā-ny. Pokud nemĀĀte wok, staĀˆit vĀĀm bude i velkĀĀ pĀĀnev s tĀˆˆkĀˆ½ dnem, kterou se nebudete bĀĀt poĀ™ĀdnĀˆ rozehĀ™Āt.

Recept je napsanĀˆ pouze pro jednu osobu. Pokud vĀĀs bude jĀˆst vĀˆc, znĀĀsobte suroviny, ale pracujte zĀĀsadnĀˆ po jednĀ©, nanejvĀˆĀĀ dvou porcĀˆch. PĀĀnev za ĀˆˆdnĀˆˆ okolnostĀˆ- nesmĀˆte pĀ™eplnit.

Suroviny

100g plĀĀtek vepĀ™ovĀ© peĀ•enĀˆ bez kosti 1 lĀˆˆce bĀˆ-lĀ©ho vĀˆna nebo rĀˆˆovĀ©ho octa 2 ĀĀpetky koĀ™enĀˆ- pĀˆti v soli 1/2 mladĀ© cukety 1 malĀĀ mrkev 1 jarnĀˆ cibulka s natĀˆ-1 lĀˆˆka (5 ml) sojovĀ© omĀĀky 1 lĀˆˆka rybĀˆ- omĀĀky 1 lĀˆˆovĀ©ho octa 1/2 lĀˆˆky solamylu (mĀˆˆete vynechat, vysvĀˆtlenĀˆ- vĀĀs Ā•ekĀĀ v postupu) 3 lĀˆˆce oleje

Postup

Z plĀĀtku masa

odĀ™-znĀˆte zbytky tukovĀ©ho krytĀˆ, mĀĀ-li nĀˆjakĀ©. Pro delĀĀ- peĀ•enĀˆ- by byly bĀĀjeĀ•nĀ©, na rychlĀ© jĀˆdlo z pĀĀnve ho bohuĀˆel nepotĀ™ebujete. OĀ•ĀtĀˆnĀ© maso poloĀˆte na prkĀ©nko a nakrĀĀjejte ho na co nejtenĀ•Ā- nudliĀ•ky, silnĀ© jen 2-3 mm. NesnaĀˆte se tento krok provĀ©st bez nĀĀleĀˆitĀˆ ostrĀ©ho noĀˆe.

NudliĀ•ky

smĀˆchejte s koĀ™enĀˆ-m pĀˆti vĀˆnĀˆ-, solĀˆ- a vĀˆnem a nechte stĀĀt nĀˆkde bokem, ale ne v lednici.

Vraťte do pánve

opečené maso. Neodoláte-li pokušení- vhodit do jí-dla arašidy, mandle nebo pekanové ořechy, udělejte to teď. Naposledy prohoďte nebo zaměchejte a máte hotovo.

Ihned odstavte a

pro začátek podívejte třeba s dušenou jasmínovou rýží^{3/4} - nebo pádem uvařenými asijskými nudlemi.

FLORENTINA