

## CHLEBOVÁ PLACKA S KRÚTÍM MASEM

Rychlovka, která vždycky chutná

Doba přípravy: cca 10 minut	
Jedna porce obsahuje:	
454 kcal (1900 kJ)	29 g bílkovin
9 g tuku	63 g sacharidů
5 g vlákniny	49 mg cholesterolu

### Suroviny na 2 porce

150 g krůtích řízků na tenké plátky  
bílý pepř  
sladká mletá paprika  
sušený česnek (dle chuti)  
sůl  
1 lžice olivového oleje  
2 chlebové placky se sezamem nebo černým kmínem (po cca 125 g)  
2 lžice ajvaru (papriková kořeněná pasta ze sklenice) nebo kečupu  
pár pěkných salátových listů (ledový nebo kadeřavý salát)  
plátky okurky a rajčat  
1 cibule na kroužky  
2 lžice bylinkového tvarohu (20 % tuku v sušině)

### Postup

- Krutí maso rozklepejte na tenké řízky. Koření a sůl smíchejte v misce, přidejte maso a olej a promíchejte.
- Rozehřejte pánev s nepřilnavým povrchem a maso v ní ze všech stran důkladně osmažte. Uchovejte v teple.
- Chlebové placky příčně rozkrojte a vnitřní strany v tenké vrstvě potřete ajvarem nebo kečupem. Na něj položte salátové listy a pár plátků okurky a rajčat.
- Na zeleninu rozdělte teplé plátky masa, pokryjte kroužky cibule a potřete trochou bylinkového tvarohu. Přikryjte druhou polovinou placky. Ihned podávejte.

## WOK ZELENINA S KUŘECÍM A RÝŽÍ

Exotická, pro hosty

Doba přípravy: cca 45 minut	
Jedna porce obsahuje:	
583 kcal (2 440 kJ)	36 g bílkovin
12 g tuku	81 g sacharidů
7 g vlákniny	62 mg cholesterolu

### Suroviny na 4 porce

250 g rýže basmati (syrová hmotnost)  
400 g kuřecích prsou  
75 g hrášku (mraženého)  
150 g pórků  
100 g jarní cibulky  
125 g řapíkatého celeru  
100 g mrkve  
300 g papriky (červené a zelené)  
4 hezké listy čínského zelí  
po 75 g bambusových výhonků a sójových klíčků (ze sklenice nebo konzervy)  
3 plátky ananasu (po 70 g, z konzervy)  
1 stroužek česneku  
kousek čerstvého kořene zázvoru  
4 lžice sezamového oleje  
pepř  
mleté chilli  
sůl  
1 špetka drceného římského kmínu  
4 lžice sójové omáčky  
100 ml nálevy z konzervy od ananasu  
100 ml pomerančové šťávy  
2 lžice medu  
3 lžice octa  
1–2 lžičky pšeničného škrobu  
80 ml artyčokové šťávy  
800 ml zeleninové nebo rajčatové šťávy

### Postup

- Kuřecí maso opláchněte pod studenou vodou, osušte a nakrájejte na tenké plátky.
- Zeleninu omyjte a očistěte. Pórek nakrájejte na kolečka, jarní cibulky a celer na 1 cm široké kousky, mrkev oškrábejte, nakrájejte na tlusté plátky a papriky a zelí na 2 cm velké kousky.
- Bambusové a sójové výhonky a ananas nechte okapat. Ananas nakrájejte na kousky. Česnek oloupejte, zázvor oškrábejte a obojí nasekejte nadrobno.
- Olej rozpalte v pánvi wok, kuřecí maso na něm důkladně osmažte ze všech stran a okořeňte pepřem, chilli a solí. Vyjměte z pánve a uchovejte v teple.

otoč na další stranu