Słodko-kwaśna wieprzowina po chińsku z ryżem

40 min.

4 os.

480 kcal/ os.

ok. 3.50 zł/ os.

Składniki

- schab bez kości extra - 400 g
- marchewka - 1 szt.
- mąka ziemniaczana - 1 łyżka
- sos sojowy - 3 łyżki
- seler - paski - 1/2 słoika
- ananas - 1/2 puszki
- sok z ananasa z puszki - 1/4 szkl.
- sok pomarańczowy - 3 łyżki
- ryż - 1,5 szklanki
- cebula - 1 szt.
- papryka czerwona - 1 szt.
- papryka żółta - 1 szt.
- por - zielona część - 1 szt.
- olej - 3 łyżki
- cukier - 1 łyżka
- woda - 1/2 szkl.
- sól - 1/2 łyżki

Sposób przygotowania

Schab umyj i osusz. Pokrój w plastry o grubości ok. 1,5 cm, a następnie w równe paski. Obsyp solą i pieprzem.

Umyj warzywa i usuń gniazda nasienne z papryki. Pokrój ją w paski, cebulę w piórka, a marchew i pora w plastry. Ananasy odcedź i pokrój na mniejsze kawałki. Odcedź paski selera.

Na patelni rozgrzej olej i smaż na nim mięso z każdej strony. Po usmażeniu odsącz je z tłuszczu na ręczniku papierowym.Na tej samej patelni podsmaż cebulę, następnie dodaj marchewkę, papryki i pora. Smaż przez 5 minut, następnie dodaj ananasa i paski selera i kontynuuj smażenie przez minutę.

W misce wymieszaj sos sojowy, sok pomarańczowy, cukier i mąkę ziemniaczaną. Dodaj do warzyw na patelni i mieszaj, aż sos zgęstnieje. Następnie dolej wodę i sok z ananasa. Do sosu włóż kawałki mięsa i chwilę gotuj. Dopraw solą i pieprzem. Ryż ugotuj według przepisu na opakowaniu. Mięso z sosem podawaj ułożone na ryżu. Smacznego!

- pieprz - 1/2 łyżki