

# AZJATYCKI STIR-FRY Z LIGAWY

## SKŁADNIKI NA DWIE PORCJE

- Ligawa (wołowina) – 150 g (pokrojona w cienkie paski)
- Makaron Chow Mein – 150 g (ugotowany zgodnie z instrukcją na opakowaniu)
- Pieczarki – 4 sztuki (pokrojone w plasterki)
- Marchew – 1 sztuka (pokrojona w cienkie paski lub julienne)
- Kapusta biała – 2 liście (posiekane w cienkie paski)
- Orzechy ziemne – 1 garść (posiekane lub całe)
- Miód – 1 łyżka
- Sezam – 1 łyżka
- Sos Sriracha – 1 łyżeczka
- Masło ekstra – 1 łyżeczka
- Sos sojowy ciemny – 1 łyżka
- Imbir mielony – 1/2 łyżeczki
- Szcypiorek – 1 łyżeczka (posiekany)
- Olej do smażenia – 1 łyżka (np. olej sezamowy lub roślinny)



## PRZYGOTOWANIE

### 1. Marynowanie mięsa:

- Pokrojoną ligawę zamarynuj w połowie sosu sojowego, imbirze i odrobinie miodu. Odstaw na 10-15 minut.

### 2. Przygotowanie warzyw:

- Posiekaj kapustę, marchew, pieczarki i szczypiorek.

### 3. Podsmażanie mięsa:

- Na rozgrzanej patelni (wok najlepiej) rozpuść masło i dodaj mięso. Smaż na dużym ogniu przez 2-3 minuty, aż się zrumieni. Zdejmij z patelni i odłóż na bok.

#### **4. Smażenie warzyw:**

Na tej samej patelni dodaj odrobinę oleju. Wrzuć marchew, pieczarki i kapustę. Smaż przez 3-4 minuty, aż warzywa delikatnie zmiękną, ale zachowają chrupkość.

#### **5. Dodanie makaronu i sosów:**

• Do warzyw dodaj ugotowany makaron Chow Mein, mięso, resztę sosu sojowego, sos Sriracha i miód. Mieszaj całość energicznie, aż składniki się połączą.

#### **6. Dodanie orzechów i sezamu:**

• Wrzuć orzechy ziemne i posyp sezamem. Podsmażaj jeszcze przez 1-2 minuty.

#### **7. Wykończenie:**

• Przełóż stir-fry na talerze i posyp szczypiorkiem. Dla intensywniejszego smaku możesz skropić dodatkowym sosem sojowym.

