

Čínský nudlový salát

Kategorie: [Zdravá strava](#)

Autor: karel.abra



Suroviny

Porce: 4

- Skleněné nudle 100 g
- Černé houby(Jidášovo ucho) 20 g
- Česnek 2 stroužek
- Arašídový olej 2 lžíce
- Jarní cibulky 1 svazek
- Fazolky zelené 200 g
- Paprika žlutá - krájená na kostičky 1 ks
- Citronová šťáva 3 lžíce
- Zeleninový vývar 3 lžíce
- Cukr krupicový 1 lžíce
- Sambal oelek omáčka 0.25 lžička
- Čínská petržel - na ozdobení 1 hrst

Doba přípravy: 45 min

Obtížnost: Snadné

Určen pro: Dietní

Způsob přípravy: Vaření

Zařazení: Oběd

Země: Čína

Počet porcí: 4

Postup:

Skleněné nudle a houby ponoříme do vlažné vody v misce a necháme asi 30 minut změkknout. Jarní

cibulky očistíme, omyjeme a nakrájíme na tenká kolečka. Česnek oloupeme a najemno nasekáme. Změklé nudle a houby necháme okapat.

Z hub odstraníme tuhé části a nakrájíme je na proužky. Nudle nastrháme kuchyňskými nůžkami na kratší kousky. Fazolkové lusky očistíme, omyjeme a blanšírujeme v malém množství osolené vody. Pak je nakrájíme na kousky. Olej zahřejeme ve velké pánvi, přidáme houby, fazolky a cibulky a za stálého míchání při mírné teplotě asi 2 minuty podusíme. Přidáme česnek a kostičky papriky a dále dusíme. Nakonec opatrně přimícháme nudle a celé ještě krátce opékáme. Pak necháme vychladnout.

Smícháme citronovou šťávu, zeleninový vývar, sambal oelek a cukr. Dresink přidáme k nudlovému salátu a vše promícháme. Podle chuti můžeme přisolit. Nudlový salát podáváme ozdobený čínskou petrželí.