



## JERNEJ KITCHEN

# STIR FRY Z MLETIM MESOM

*Stir fry z mletim mesom je na hitro popečena zelenjava z mletim mesom in azijskimi začimbami. Postrežemo ga z basmati rižem. Gre za hitro in slastno kosilo.*

ZA	4	OSEBE
PRIPRAVA:	15	MINUT
KUHANJE:	15	MINUT
ČAS SKUPAJ:	30	MINUT

### OMAKA

- 2 žlici sojine omake (light)
- 1 žlica ostrigove omake
- 1 žlica Hoisin omake
- 60 ml goveje jušne osnove ali vode
- 1 čajna žlička sladkorja
- ščepec popra (belega ali črnega)

### OMAKA ZA ZGOSTITEV

- 1 žlica gustina
- 180 ml goveje jušne osnove ali vode

### STIR FRY

- 1 rdeča paprika
- 1 zelena paprika
- 1 korenje
- 2 mladi čebuli
- 2 stroka česna
- 1 žlica sesekljanega ingverja
- 60 g sladkornega graha (poljubno)
- 2 žlici sezamovega olja
- 200 g basmati riža
- 300 g mletega govejega mesa

### OMAKA

V skodelici premešamo sojino omako, ostrigovo omako, Hoisin omako, jušno osnovo, sladkor in ščepec popra. Pripravimo še omako za zgoščevanje. Premešamo gustin in jušno osnovo ali vodo v manjši skodelici.

### PRIPRAVA ZELENJAVE

Papriki očistimo in narežemo na večje kocke. Korenje olupimo in narežemo na tanke rezine (julienne). Mlado čebulo narežemo na pet centimeterske rezine. Česen in ingver olupimo in drobo sesekljam.

### RIŽ

Riž skuhamo po navodilih iz embalaže ali tako. Basmati riž damo na cedilo in ga pod tekočo vodo dobro speremo. Damo v kozico in dodamo toliko vode, da voda pokriva riž približno 2 cm. Postavimo na zmeren ogenj in počakamo, da riž zavre, nato pokrijemo in pri šibkem ognju kuhamo 11 minut. Odstavimo z ognja in pustimo pokrito stati do uporabe.

### SKUHAMO

Vok ali večjo ponev damo na močan ogenj. Dodamo sezamovo olje in mletu meso. Pražimo 3 - 4 minute, nato dodamo česen in ingver, pražimo 30 sekund, da zadišita. Dodamo polovico omake in pražimo minuto. Dodamo preostalo zelenjavo in pražimo 2 minuti, nato dodamo preostalo omako ter omako za zgoščevanje, ki bo povezala omako.

### POSTREŽEMO

Med štiri krožnike razdelimo basmati riž. Po vrhu razporedimo stir fry z mletim mesom. Poljubno posujemo s kalčki in sezamom.

1 pest kalčkov mungo fižola za  
postrežbo, poljubno

1 čajna žlička sezama za postrežbo,  
poljubno

## TOOLS AND EQUIPEMENT

rezalna deska

kuhinjski nož

kozica

vok ali večja ponev