

# PAD THAI

SKŁADNIKI NA DWIE PORCJE (NA WALENTYNKOWĄ KOLACJĘ)



## SKŁADNIKI:

8 krewetek (obrane i oczyszczone)  
*lub 1 pierś kurczaka pokrojona w kosteczkę*  
*lub 100 g tofu pokrojone w kostkę*  
100 g makaronu ryżowego  
2 jajka  
1 papryka czerwona  
1 średnia cukinia  
3 ząbki czosnku  
oliwa do smażenia

## SOS:

4 łyżki sosu sojowego  
*lub 2 łyżki sosu rybnego i 2 łyżki sosu sojowego*  
2 łyżki miodu lub innego słodzika np. erytrol  
sok z całej limonki/cytryny  
½ łyżki ostrej papryki  
*lub płatków chilli, lub 1 łyżka sosu Sriracha*

## POSYPKA:

orzeszki ziemne, szczypiorek, kiełki, kolendra

## MAKRO DLA WERSJI Z KREWETKAMI

**KCAL** 631 | **W** 90g | **B** 28g | **T** 19g

## PRZYGOTOWANIE:

Makaron ugotować wg instrukcji podanej na opakowaniu.  
Dokładnie wymieszać składniki sosu.

Na patelni lub w woku rozgrzać oliwę i podsmażyć drobno posiekany czosnek.  
Dodać krewetki (kurczaka lub tofu) i smażyć ok. 2-3 minuty.  
Następnie pokroić w kostkę paprykę, cukinię i dorzucić na patelnię.

Na patelnię dodać ugotowany makaron i smażyć ok. 2 minuty.  
Wlać sos i całość dokładnie wymieszać.

Zrobić wolną przestrzeń na patelni, wbić jajko, podsmażyć do bardzo delikatnego ścięcia i dokładnie wymieszać.  
Chwilę potrzymać na patelni ewentualnie do całej potrawy na patelnię dodać więcej sosu.  
Na koniec smażenia dodać kiełki fasoli mung.

Potrawę przełożyć na talerz, posypać szczypiorkiem, posiekanymi orzeszkami ziemnymi, udekorować kiełkami i kolendrą.

## SMACZNEGO!

## MAKRO DLA WERSJI Z KURCZAKIEM

**KCAL** 641 | **W** 89g | **B** 31g | **T** 20g

## MAKRO DLA WERSJI Z TOFU

**KCAL** 621 | **W** 90g | **B** 24g | **T** 20g

[#carpatreechallenge](https://www.instagram.com/carpatreechallenge)

