

# Rýchla panvička (zelené fazuľky + špargľa)

Počet porcií: 4

Príprava: 5 min

Varenie: 20-30 min



## Postup:

1. Fenikel nakrájame nadrobno. Pokiaľ používame petržlen, tak ten umyjeme, ošúpeme, nastrúhame nahrubo.
2. Mäso nakrájame na menšie kúsky.
3. Zemiaky nakrájame na kocky.
4. Vo woku alebo veľkej panvici zohrejeme na strednom plameni ghee. Pridáme mäso a nastrúhaný petržlen (alebo fenikel na drobno). Opekáme, kým sa mäso zatiahne z každej strany - cca 5 min. Pridáme zemiaky a zmes jemne osolíme.
5. Panvičku prikryjeme a necháme dusiť 5-7 min.
6. Následne pridáme k zmesi mrazené zelené fazuľky. Prikryjeme a dusíme ďalších 5 min. Po 5 min odkryjeme a za občasného miešania restujeme, kým sa odparí prebytočná voda (tak 5-max 10 min).
7. Ak si si vybral/a na zjemnenie mandľovú smotanu, tak v tejto chvíli si ju vymixuj.
8. V tomto momente nás čaká už len záverečné dochutenie panvičky. Stíš plameň na minimum. Do zmesi pridaj smotanu, nasekaný kôpor (alebo sušený) a postupne pridávaj citrónovú šťavu. Podľa chuti ešte dosol' a už si úžasné jedlo :).

## Ingrediencie:

- 1 PL prepusteného masla (ghee)
- 600g morčacieho stehna nakrájaného na malé kúsky
- 1 fenikel alebo väčší petržlen
- veľká hrst čerstvého kôpru alebo 2 PL sušeného
- 800-1000g mrazenej zelenej fazuľky
- +
- 1 hrnček mandlí (na mandľovú smotanu) alebo 1 plechovka kokosového mlieka
- 3-4 PL citrónovej šťavy
- + voliteľná príloha - v rámci panvičky alebo varené/ pečené zvlášť: 4 hrnčeky fialových zemiakov/ batátov/ hokkaido tekvice / kvaky

Moje tipy a detailný postup nájdeš na webe:

[Rýchla panvička](#)

## Moje vychytávky:

---

---

---

---