

## LUNCHBOX DLA AKTYWNYCH

### SKŁADNIKI:

#### *Smażona wołowina:*

120 g polędwicy wołowej Sokolów  
1/2 łyżeczki startego imbiru  
1 ząbek czosnku  
50 ml sosu sojowego  
1/2 łyżeczki płynnego miodu  
olej sezamowy do smaku  
sok z 1/2 limonki  
1 łyżka nerkowców  
1/4 cebuli  
1/4 marchewki  
50 ml oleju kokosowego  
20 g kiełków fasoli  
kilka gałązek świeżej kolendry  
50 g mąki ziemniaczanej  
50 ml sosu hoisin

#### *Salatka owocowa:*

1/2 jabłka  
1/2 gruszki  
kilka borówek  
kilka listków świeżej mięty  
kwiaty jadalne do dekoracji

#### *Dodatkowo:*

świeże warzywa: żółta papryka, czerwona papryka  
ugotowany ryż

---

### PRZYGOTOWANIE:

1. Przygotować marynatę: czosnek posiekać, a następnie połączyć z imbirem, sosem sojowym, miodem, sokiem z limonki i olejem sezamowym. Polędwicę wołową pokroić w cienkie paseczki, połączyć z marynatą i odstawić na co najmniej 10 minut w chłodne miejsce. Po upływie tego czasu

## LUNCHBOX DLA AKTYWNYCH

- mięso osuszyć papierowym ręcznikiem i oprószyć mąką ziemniaczaną. Na patelni lub woku rozgrzać olej kokosowy (poczekać, aż z powierzchni tłuszczu znikną bąbelki, będzie to oznaczać, że osiągnął odpowiednią temperaturę).
2. Polędwicę smażyć przez chwilę na dużym ogniu, cały czas mieszając. Obsmażone mięso przełożyć na talerz. Na tej samej patelni obsmażyć pociętą w piórka cebulę, orzechy i pokrojoną w cienkie słupki marchewkę.
  3. Całość smażyć przez chwilę, po czym podlać pozostałą marynatą i sosem hoisin. Dodać mięso i kielki.
  4. Zrobić sałatkę owocową: jabłko i gruszkę pokroić na małe kawałki, a następnie połączyć z borówkami oraz miętą. Udekorować kwiatami jadalnymi.
  5. W pudełku umieścić smażoną wołowinę z ryżem i kolendrą, sałatkę owocową z miętą i świeże warzywa.