

HMMCN^ews

Magazín společnosti Hyundai Motor Manufacturing Czech

číslo 125 | 5/2019

Dobrodružná cesta: **Hyundai KONA Electric**



Hejtman kraje
nás ocenil

Pečujte
o své srdce

Obsah HMMCNews

Boj proti rakovině	2
Napsali nám	2
Výrobní výsledky	3
Vylepšená KONA Electric	4
17 000 km s KONOU	4-5
NEXO rozzářil knihovnu v Soulu	6-7
Flotila vozů pro MS ve fotbale	8
Ocenění hejtmana kraje	8
Duben - Měsíc bezpečnosti	9
Pečujte o své zdraví	10-11
Pomohli jsme Pazderně	12-13
Pozvánka na Family Day	13
Rallye Argentina a Chile	14-15
Sudoku	16
Recept	16

Staňte se fanouškem:

Follow us:



plus.hyundai-motor.cz



facebook.com/HyundaiNosovice



instagram.com/HyundaiNosovice



youtube.com/HyundaiNosovice



www.hyundai-motor.cz

HMMC News

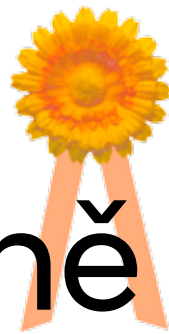
vydává Hyundai Motor Manufacturing Czech s.r.o.
Průmyslová zóna Nošovice
Hyundai 700/1
739 51 Nižní Lhoty

Redakce:

Šéfredaktor: Mgr. Silvie Bordovská
e-mail: silvie.bordovska@hyundai-motor.cz
tel.: +420 596 141 655
Grafika & foto: Lumír Hrabčák, HMG.

Evidenční číslo: MK ČR E 18145
Datum další uzávěrky: 7. 6. 2019

Český den proti rakovině



Ve středu 15. května 2019 jsme společně podpořili už 23. ročník nejstarší sbírkové akce v ČR - **ČESKÝ DEN PROTI RAKOVINĚ**. Naši zaměstnanci si mohli před personální vrátnicí a v administrativních kancelářích koupit kytičku s meruňkovou stužkou u prodejců květin. Cílem sbírky je informovat veřejnost o prevenci rakoviny a za nabízené kvítky měsíčku lékařského získat prostředky na boj proti rakovině, nádorovou prevenci, zlepšení kvality života onkologických pacientů a podporu onkologické výuky, výzkumu a vybavení onkologických center. Letos bojujeme proti nádorovým onemocněním plic. Minimální prodejní cena (příspěvek za 1 kytičku) byla 20 Kč, ale mnozí zaměstnanci přispěli i vyšší částkou. Letos jsme překonali loňskou sbírku o 2 000 Kč a v naší společnosti se vybralo celkem **34 013 Kč**. Děkujeme, že jste se zapojili a podpořili tak dobrou věc.



Napsali nám

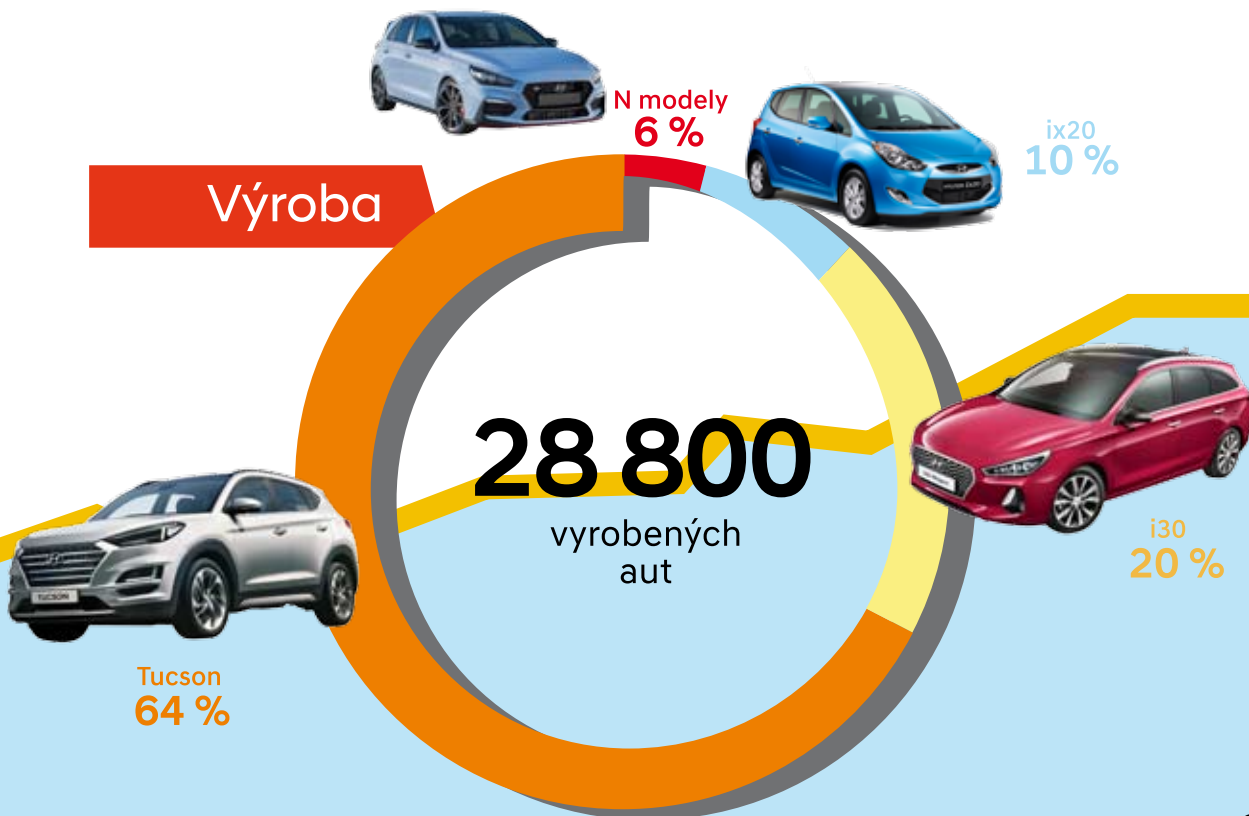


„Dobrý den. Velmi mě potěšilo, že jsem nebyl sám, kdo si všiml, že nám v areálu společnosti již několik let hnízdí kriticky ohrožený ptáček. Také bych rád poděkoval společnosti za zodpovědný přístup k ochraně tohoto ohroženého druhu. Čejky jsou u nás v HMMC již téměř šest let, a myslím, že se jim u nás líbí. Fotografie samečka vznikla před pár měsíci přímo u haly Svařovny.“

Jan Blahut,
oddělení Svařovny

Výrobní výsledky

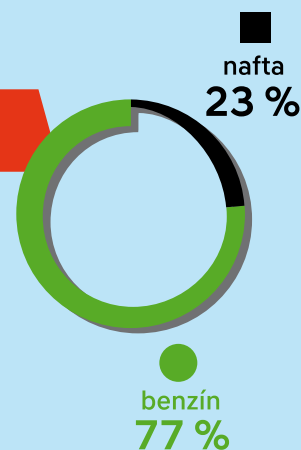
DUBEN



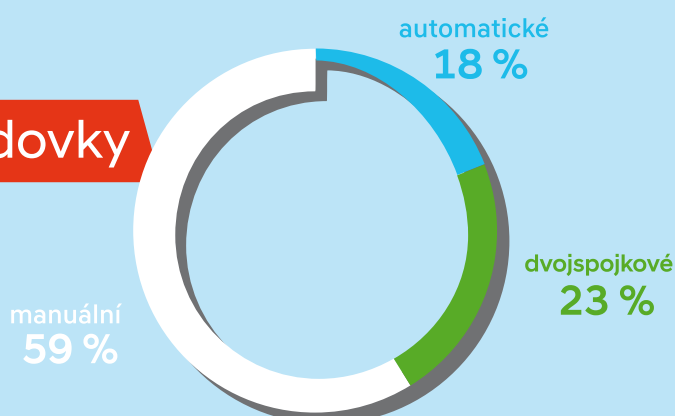
Největší zákazníci

-  1. Španělsko
-  2. V. Británie
-  3. Německo
-  4. Itálie
-  5. Rusko

Motory



Převodovky



28 006
prodaných převodovek:

14 %	HMMR
37 %	KMS
49 %	HMMC



Vylepšená KONA Electric

Evropská poptávka po modelu Hyundai KONA Electric překonává očekávání. Představujeme vám inovace pro nový modelový rok.

Zákazníci budou mít nyní na výběr další vylepšení v podobě nejmodernějšího satelitního navigačního a multimediálního systému s novým 10,25" centrálním dotykovým displejem, jehož širokoúhlé grafické rozhraní umožňuje dělené zobrazování. Cestující vzadu si budou moci užívat novou funkci vyhřívání zadních sedadel.

Dalším užitečným prvkem výbavy nejnovějšího modelu KONA Electric je telematický systém Blue Link®. Jeho prostřednictvím nabízíme na vybraných trzích* služby pro síťově propojené automobily. Řidiči si mohou pomocí aplikace Blue Link na chytrém telefonu spustit svůj vůz KONA Electric nebo zapnout automatickou klimatizaci, aby se za chladného, resp. horkého počasí interiér vyhřál, případně ochladil již před odjezdem. Uživatelé služeb Blue Link mohou také na dálku odemknout dveře vozidla poté, co zadají kód PIN. Blue Link navíc poslouží i jako praktický diagnostický nástroj, který upozorní uživatele na jakoukoli potřebu servisu a údržby nebo řidiče informuje o místě, na němž vozidlo zaparkoval.

KONA Electric bude rovněž nabízet třífázovou nabíječku pro nabíjení sady akumulátorů výkonem až 11 kW. Pro řidiče kompaktního elektrického SUV to znamená ještě více flexibility v každodenním životě. Systém řízení nabíjecího procesu přehledně poskytuje informace o očekávané době nabíjení a dostupným dojezdu. Je-li zapotřebí pouze částečné nabití, nebo má-li být vůz KONA nabíjen ve specifickém čase, mohou si spotřebitelé snadno naprogramovat obě možnosti předem. Také tyto funkce lze ovládat prostřednictvím aplikace Blue Link na chytrém telefonu.

** Na českém trhu budou služby Blue Link v plném rozsahu uvedeny v průběhu roku 2020.*

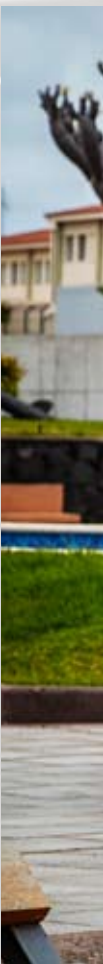


El
př

15. května
Yuna. Vyd
KONA, ab
pitán rybá
oceánem.
a přeplul
Kanárským
půlku svě
mu však z
pokračova
cestě dál
Koreje, a
tak celý s
Busanu se
nevrátil.

O čtyřice
jeho syn Y
druhou pe
po silnicíc
spotřebov
bez emisí.

Yuna si pr
vybral 10



Elektrickou KONOU přes půl světa

Zahájil dobrodružnou cestu, dlouhou 17 000 km, stavební inženýr...
...al se z Kanárských ostrovů do Koreje elektromobilem Hyundai...
...y uskutečnil sen svého otce, který se vydal z Busanu jako ka-
...řské flotily, na plavbu kolem světa, napříč Tichým

Proplul Panamským průplavem
Atlantický oceán až ke
n ostrovům. Obeplul
ta na lodi. Osud
zabránil, aby
al ve své
zpět do
obeplul
svět. Do
e už nikdy

t let později se
Yuna rozhodl překonat
polovinu cesty kolem světa
h, a to v elektromobilu, aniž by
al jediný litr paliva. Je to cesta

o toto mimořádné dobrodružství
0% elektromobil Hyundai KONA

s lithium-iontovými akumulátory o kapacitě 64 kWh, nejvyšším výkonem
150 kW (204 k) a dojezdem 449 kilometrů.



Maroko,
Španělsko,
Gibraltar,
Francie, Monako,
Itálie, Švýcarsko,
Lichtenštejnsko,
Německo, Rakousko,
Maďarsko, Slovinsko, Chorvat-
sko, Slovensko, Česká republika,
Polsko, Litva, Lotyšsko, Rusko, Ka-
zachstán, Čína a Jižní Korea - to je 22
zemí, jejichž obyvatelé budou svědky
Yunovy cesty do Busanu.

Yunova cesta s elektromobilem KONA
začala v přístavu Las Palmas de Gran
Canaria a jeho příjezd do Busanu je
plánován na polovinu července.
Čekají ho tedy dva měsíce plné
zážitků a dobrodružství v různé
podobě, ale vždy s ohledem na
trvalou udržitelnost a ochranu
životního prostředí.





Reportáž



Když se na oslavu Dne Země 2019 rozprostřela nad dominantami Soulu, který je jinak pompézním, zářivým hlavním městem Jižní Koreje, tma, metropolitní knihovna Soulu se rozzářila projekcemi díky elektrické energii, vyráběné elektromobily Hyundai NEXO s palivovými články na vodík. Akce s názvem „**Posilování budoucnosti vodíkem**“ byla organizována z iniciativy společnosti Hyundai Motor za podpory magistrátu města Soulu.

Filmové záběry ukazovaly celý cyklus elektrolýzy vody, v němž je voda přeměňována na vodík a kyslík, následně na kinetickou energii a nakonec zpátky na vodu. Promítání na fasádu budovy zajišťovalo pět elektromobilů NEXO, první SUV na světě s elektrickým pohonem napájeným palivovými články společnosti Hyundai Motor Company. Čtyřminutové obrazové projekce se opakovaly každou hodinu od 20 h a nabízely novou vizi budoucnosti v oblasti energetiky.

Hyundai je průkopníkem globálního úsilí o zavádění vodíkové technologie do městské dopravy a výroby energie v nadcházejících letech. Veřejné promítání představilo ekologickou techniku palivových článků na vodík, která snižuje emise oxidu uhličitého v rámci dalekosáhlých snah o trvale udržitelný vývoj se zaměřením na uspokojování potřeb lidské společnosti. Společnost Hyundai Motor tím prezentovala alternativu pouhého vypnutí osvětlení při zachování starého modelu výroby elektrické energie, jehož důsledkem jsou značné emise oxidu uhličitého.

Předváděcí akce v srdci Soulu je první ukázkou svého druhu, při níž byla využita technika palivových článků na vodík. Navíc se jednalo o ukázkou ekologického způsobu výroby elektrické energie, protože pět vozidel NEXO používalo vodík z plnicí stanice Sangam Hydrogen Station, který se získává z bioplynu z nedaleké skládky odpadů. Sady palivových článků v těchto SUV byly upraveny pro funkci generátorů zajišťujících napájení projektorů, vybavených inventory.

Vodík je variabilně a všestranně využitelným nosičem energie s výhodnými vlastnostmi, protože při přeměně na čisté palivo nebo zdroj energie se neuvolňuje CO₂. Vodík tak může sehrát důležitou roli při přechodu na čistou energetiku s nízkými emisemi CO₂. Může sloužit k ukládání energie přeměnou elektrické energie na vodík prostřednictvím elektrolýzy. Tento prvek lze vyrábět s využitím obnovitelných zdrojů energie, lze jej ekonomicky výhodně skladovat a používat pro výrobu elektrické energie k rozmanitým účelům v průmyslu nebo v domácnostech, ale také k pohonu osobních a užitkových vozidel prostřednictvím palivových článků.

Společnost Hyundai je globálním lídrem vývoje techniky palivových článků na vodík. V roce 2013 uvedla jako první do prodeje vozidlo s palivovými články, model ix35 Fuel Cell. NEXO je druhou generací elektromobilů s palivovými články značky Hyundai. Na jednu náplň palivových nádrží překoná vzdálenost 609 kilometrů (v souladu s korejskými homologačními standardy). Za jízdy vypouští pouze vodní páru a čistý vzduch, z něhož odstraňuje 99,9 procenta ultra jemných částic.

Poháněcí ústrojí s palivovými články Hyundai je exkluzivním řešením pro osobní i užitková vozidla, určená ke každodennímu provozu. Hyundai touto technikou dokládá své nepřetržité úsilí o realizaci trvale udržitelné dopravy.



NEXO osvětloval během Dne Země vizi vodíkové společnosti





Flotila 119 vozů pro MS ve fotbale hráčů do 20 let

Pro Mistrovství světa ve fotbale hráčů do 20 let, které se koná od 23. května do 15. června v Polsku, dodá Hyundai 112 vozů Tucson, Kona, Santa Fe, i40 Sedan a i40 Wagon, i20 a Genesis G80.

Vozidla budou sloužit k přepravě organizátorů a zástupců FIFA a Polské fotbalové asociace mezi šesti městy v Polsku, ve kterých se budou konat fotbalová utkání.

Symbolický klíč k vozům předal Sebastian Cyborowski, ředitel Hyundai Motor Poland, na Stadionu Widzewa 13. května v Łódži.

Mistrovství se účastní 24 národních týmů z Polska, Jižní Koreje, Nového Zélandu, Japonska, Tahiti, Francie, Itálie, Norska, Portugalska, Ukrajiny, Saudské Arábie, Kataru, Hondurasu, Mexika, Panamy, USA, Kolumbie, Senegalu, Ekvádoru, Uruguaye, Nigérie, Mali, Argentiny a Jižní Afriky.



Hejtman kraje nás ocenil

Ocenění, které se letos předávalo již podesáté, má vyzdvihnout a poděkovat podnikatelským subjektům a organizacím za to, že dělají pro kraj a pro občany více, než jim ukládá legislativa. Hodnotící komise u soutěžících posuzovala řadu sociálních, environmentálních i ekonomických ukazatelů. Zaměřila se mimo jiné na jejich vztah k okolí a jeho sociálním potřebám, podporu sociálně ohrožených skupin, handicapovaných i osob se změněnou pracovní schopností.

Letos jsme se v hodnocení Rady kvality České republiky umístili na třetím místě v kategorii nad 250 zaměstnanců. Děkujeme všem, kteří přispívají k pozitivnímu obrazu naší firmy a věříme, že je to bude motivovat v další činnosti.

„Nesmíme zapomínat chválit a děkovat. Jsem rád, že pravidelně oceňujeme firmy i obce, které nejsou lhostejné ke svému okolí a dělají pro ty ostatní více, než musí, než jim ukládá zákon. Být společensky odpovědný znamená vnášet do života kus lidskosti,“ uvedl hejtman Moravskoslezského kraje Ivo Vondrák.



Duben: Měsíc bezpečnosti

Každým rokem je duben vyhlášen „Měsícem bezpečnosti“. V letošním roce bylo cílem zvýšení povědomí zaměstnanců v oblasti bezpečnosti a ochrany zdraví při práci, požární ochrany a hygieny práce.

Na pracovištích probíhaly dílčí akce včetně sdílení podpůrných informací v HMMC médiích. Zaměstnanci si mohli prohlédnout aktivní a pasivní prvky bezpečnosti modifikovaného vozidla Tucson na recepci administrativní budovy, na všech halách byly umístěny siluety s vyobrazením nejčastějších zranění. Proběhlo také orientační měření lokální svalové zátěže, které pomohlo vyhodnotit zátěž zaměstnanců na dané pozici. Snahou bylo zapojit všechny zaměstnance k aktivnímu přístupu ochrany vlastní bezpečnosti a zdraví.

Uspořádali jsme několik školení zaměřených na poskytování první pomoci za použití automatizovaného defibrilátoru (AED) a byly zkontrolovány jednotlivá pracoviště. V rámci aktivit nechyběla oblíbená soutěž o zajímavé ceny, do které se mohli všichni zapojit. Prostřednictvím portálu Hyundai Plus bylo možné přispět nápady, které zlepšují bezpečnost na pracovištích.

Novinkou bylo stanovení Zlatých pravidel bezpečnosti v HMMC (viz vpravo), jejichž dodržování výrazně eliminuje vznik pracovních úrazů.

Věříme, že aktivity se líbily a budou přínosné ve zvýšení bezpečnosti na všech pracovištích.

8 ZLATÝCH PRAVIDEL BEZPEČNOSTI V HMMC



1

SPRÁVNÉ CHOVÁNÍ



POŘÁDEK & ČISTOTA

2

3

NEBĚHAT
& NEPŘEDBÍHAT



DODRŽOVÁNÍ
DOPRAVNÍCH PRAVIDEL

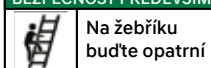
4

5

KONTROLA PRÁCE
PŘEDEM & PŘÍPRAVA



BEZPEČNOST PŘEDEVŠÍM



Na žebříku
bud'te opatrní



ŽEBŘÍKY
A ZAŘÍZENÍ

6

7

NEOBCHÁZET
ZABEZPEČENÍ



POUŽÍVAT LOTO

8



Měsíc zdraví



Srdce a cévy v dobré kondici

Motorem lidského těla je srdce. Tak, jako pečujeme o motor našeho auta, měli bychom pečovat i o naše srdce. A nejen o něj. K tomu, aby motor správně běžel, je třeba mít také čisté „trubky“ a ty v našem těle představují cévy. Pojdme se tedy podívat, co dělat proto, aby naše srdce i cévy fungovaly tak, jak mají. Správnou péčí můžeme předejít tzv. kardiovaskulárním onemocněním.

Jaké jsou rizikové faktory pro vznik nemocí srdce a cév?

OVLIVNITELNÉ

kouření cigaret

zvýšená hladina cholesterolu v krvi

diabetes typu 2

břišní typ obezity

psychosociální faktory

nízká fyzická aktivita

NEOVLIVNITELNÉ

věk

pohlaví

genetické dispozice

vysoký krevní tlak

Co jsou to kardiovaskulární onemocnění?

Jedná se o veškerá onemocnění srdce a cév a zároveň také nejčastější příčinu úmrtí v naší populaci. Mezi nejnebezpečnější z nich patří ischemická choroba srdeční neboli infarkt myokardu a také cévní mozková příhoda známá jako mrtvice. Hlavní příčinou těchto stavů je neprůchodnost cév.

Co mám dělat, aby mé srdce a cévy byly v kondici?

Důležitý je celkový přístup k životnímu stylu. Určitě je vhodné nekouřit cigarety, pravidelně sportovat, zdravě jíst a předcházet obezitě. Nebezpečná je obzvláště obezita v oblasti břicha. V neposlední řadě je důležitá psychická pohoda, protože i ta může mít na naše srdce pozitivní vliv.

Podstatné je také nepodceňovat pravidelné preventivní prohlídky u vašeho praktického lékaře, který pouhým měřením krevního tlaku může odhalit počáteční fázi kardiovaskulárního onemocnění a včasnou léčbou pak zabránit závažným projevům.

Přijďte si do **Centra zdraví** ověřit, jak jsou na tom vaše cévy, plíce a krevní tlak. Vyšetření ultrazvukem, spirometrií a měření krevního tlaku vám provedeme **ZDARMA 23. 5. a 30. 5. od 12:00 do 17:00.**

**Srdce máme jen jedno,
starejme se o něj pečlivě!**

NEBEZPEČNÉ PRASKLINY

Cholesterol v krvi může pronikat do stěn tepny a způsobit vznik aterosklerotických plátů. Pláty se hromadí v procesu zvaném ateroskleróza. Plát vzniká i po desítky let a někdy se může najednou protrhnout do krevního řečiště. Důsledky jsou smrtící.

PRŮBĚH

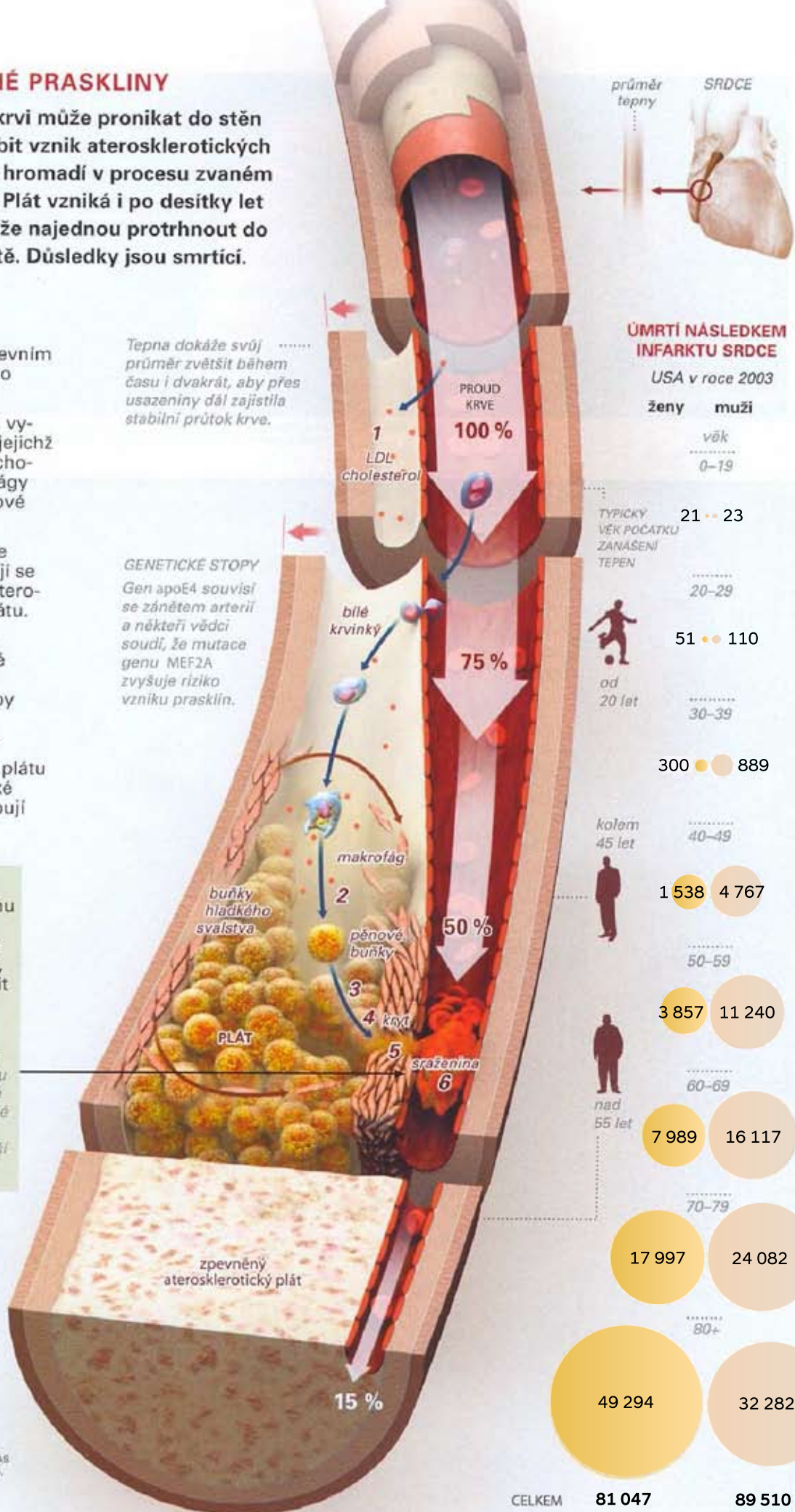
- 1 Cholesterol v krevním řečišti proniká do tepenné stěny.
- 2 Imunitní systém vysílá makrofágy, jejichž cílem je pohltit cholesterol. Makrofágy se mění na pěnové buňky.
- 3 Pěnové buňky se hromadí a stávají se hlavní složkou aterosklerotického plátu.
- 4 Buňky hladkého svalstva tepenné stěny vytvářejí vazivový kryt, aby tepenná stěna zůstala smáčivá.
- 5 Pěnové buňky v plátu vylučují chemické látky, které oslabují vazivový kryt.
- 6 Srdeční infarkt
Pokud na povrchu plátu dojde k ruptuře, vzniká krevní sraženina, která může bránit průtoku krve.

Většina srdečních infarktů je vyvolána v tepnách, které jsou z 50 procent ucpané či stěny natolik tenké a křehké, že jsou mnohem náchylnější k tvoření prasklin.

Tepna dokáže svůj průměr zvětšit během času i dvakrát, aby přes usazeniny dál zajistila stabilní průtok krve.

GENETICKÉ STOPY

Gen apoE4 souvisí se zánětem arterií a někteří vědci soudí, že mutace genu MEF2A zvyšuje riziko vzniku prasklin.



ZDROJ: RICHARD A. LANGE, JOHNS HOPKINS HOSPITAL; PETER LIBBY, BRIGHAM A WOMEN'S HOSPITAL; ERIC J. TOPOL, SCRIPPS CLINIC; THOMAS THOM, NATIONAL HEART, LUNG, A BLOOD INSTITUTE
KRESBA BRYAN CHRISTIE



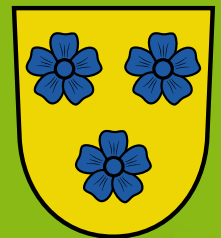
EKO Den: pomohli jsme Pazderně

Podpora okolních obcí je pro naši společnost velmi důležitá, proto jsme s občany sousední vesnice Pazderny revitalizovali dětské hřiště a zasadili vzrostlé stromy. Na akci naše společnost navíc přispěla částkou **25 000 Kč** v rámci projektu Dobrý soused Společně.

„Akce je úžasná, sešlo se spoustu našich občanů, a vašich zaměstnanců, kterým velmi děkuju, že nám pomáhají. Je to dobrá věc, která jde z vaší automobilky směrem k nám,“ zhodnotil starosta Pazderny, Jan Šeděnka.

S podporou podobných projektů budeme i nadále pokračovat.

Jsmo dobrý sused!





Hyundai Family Day

Jedeme na zelenou

Hyundai Family Day se blíží a je na co se těšit. Nejen na pódiu bude připraven super program. Populární atrakce pro děti i dospělé doplní spousta novinek a hlavně letos jedeme na zelenou, tak buďte eko s námi.

sobota
15. června 2019

od **13:00** do **20:30** hodin

v **Hyundai logo parku**
a **prostranství za halou**
Převodovkárny

Moderátoři Endru & Nasty
Zpěvačka **Lenny**

Exhibice Timbersportu

Fíha Tralala - vystoupení pro děti

Vodní atrakce

Kolotoče, skákací hrady, **skluzavky**, autodromy

Kreativní a pohybové **worshopy**

Vodíkové RC modely

9D kino

Dynamické i statické ukázky **policie, hasičů,**
záchranky, armády

Testovací **jízdy** (vč. Hyundai KONA EV, NEXO)

Tradiční **prohlídky závodu**

Rodinné, individuální i **týmové soutěže**

o hodnotné ceny (např. pronájem auta na 3 měsíce -

Tucson, i30 Wagon, i30 5DR)

Bohaté **občerstvení** (česká i korejská kuchyně, trdelníky, zmrzlina, food trucky, pivo, Kofola, limonády)

Těšíme se na vás.

Vstup **ZDARMA.**



Foto: wrc.com



Dvojité pódium v Argentíně

Belgičan Thierry Neuville zopakoval předloňský triumf v Argentinské rallye, kterou podruhé vyhrál. Upevnil si tak vedení v mistrovství světa. Neuville navíc navázal na předchozí úspěch na Korsice a na kontě má už jedenáct vítězství v kariéře.



Výsledky:

Umístění	Posádka	Čas
1.	Neuville, Gilsoul (Belgie/Hyundai i20)	3:20:54,6
2.	Mikkelsen, Jaeger (Norsko/Hyundai i20)	-48,4
3.	Ogier, Ingrassia (Francie/Citroën C3)	-1:04,8
6.	Sordo, Del Barrio (Španělsko/Hyundai i20)	-1:26,7





“Nemohl jsem si přát víc. Druhá výhra tady a druhá výhra v sezóně za sebou. Auto jelo celý víkend skvěle, je tam vidět pokrok,” radoval se Neuville, který má před obhájcem titulu Sébastienem Ogierem desetibodový náskok, a vedení se v Argentině ujal již v první etapě.

Další fantastický výsledek zajel Neuvilleův týmový kolega Andreas Mikkelsen z Norska. Druhým místem si vylepšil letošní maximum, za Neuvillem zaostal o 48,4 sekundy. Na 6. místě dojel další člen týmu Hyundai, Španěl Dani Sordo, a tak měl Hyundai nejeden důvod k oslavám. Šampionát Mistrovství světa WRC pokračoval šestou soutěží v Chile, která se jela od 9. do 12. května.



Chilské drama

Thierry Neuville odstoupil z Chilské rallye kvůli vážné nehodě, po níž musel být převezen do nemocnice. Z nehody naštěstí vyvázl bez zranění. Skvělý úspěch zaznamenal další jezdec z týmu Hyundai, Sébastien Loeb, který po stíhačce dojel třetí. Gratulujeme.

Sudoku

Zajímavost

SUDOKU má 6 670 903 752 021 072 936 960 možných vzorů. Je velmi pravděpodobné, že jste nějaké z nich ještě neřešili. Zkuste vyřešit SUDOKU v tomto čísle. Přinášíme vám také řešení z minulého čísla HMMC News 124. Přejeme vám příjemnou zábavu.

Zdroj: mensa.cz

	3					9		
		6						
			2	4	1		3	
			9			7		
					2			4
	8			7			2	
8	5							
	9		7		4			
					6			1



Řešení sudoku
z HMMC News č. 124:

5	3	4	6	7	8	9	1	2
6	7	2	1	9	5	3	4	8
1	9	8	3	4	2	5	6	7
8	5	9	7	6	1	4	2	3
4	2	6	8	5	3	7	9	1
7	1	3	9	2	4	8	5	6
9	6	1	5	3	7	2	8	4
2	8	7	4	1	9	6	3	5
3	4	5	2	8	6	1	7	9

Polévka z mořských řas 미역국



Suroviny:

- 25 g sušené mořské řasy
- 150 g nasekaného hovězího masa
- 1 polévková lžice sezamového oleje
- 2 polévkové lžice sójové omáčky
- 1 čajová lžička soli
- 8 šálků vody
- 2 stroužky drceného česneku
- špetka pepře

Postup:

1. Namočte řasy do studené vody na 15 minut, až změknu. Přecedte a propláchněte několikrát vodou. Nakrájejte na cca 5 cm kousky a dejte stranou.
2. Na středně rozpálenou pánev dejte sezamový olej, sójovou omáčku, nasekané hovězí maso, česnek a sůl. Zamíchejte a nechte minutu opékat.
3. Přidejte řasy a za občasného míchání opět nechte chvíli prohřát. Zalijte vodou, přiklopte pokličkou a přiveďte k varu.
4. Ztlumte a vařte 20 minut. Dochutte solí a pepřem.
5. Podávejte v misce, jako přílohu zvolte dušenou rýži. Dobrou chuť!