



Hozzávalók:

20 darab királyrák, 1 tojásfehérje, csipetnyi őrölt fehér bors, 1 kiskanál só, 3 evőkanál nem túl sós sötét szójaszós, 1,5 dl zamatos száraz fehérbor, 1 kiskanál étkezési keményítő, 8 dundi újhagyma, 6-8 gerezd fokhagyma, kis darabka friss gyömbér, 2 evőkanál ketchup, 1 púpozott kiskanál vörös bors, 6 evőkanál olaj, 1 evőkanál méz

1. A királyrák pánccélját kiskéssel ügyesen lefejtjük, hacsak nem tisztítottat vásároltunk. Farok húsának a felső oldalát hosszában, nem túl mélyen, egészen a farok végződéséig behasítjuk. Így láthatóvá válik egy vékony fekete csík, ami a rák bélcsatornája. Ezt hústűvel vagy a kés hegyével eltávolítjuk belőle, majd a rákot megmossuk.
2. A tojásfehérjét kissé fölverjük, a fehér borssal, csipetnyi sóval ízesítjük, 1-1 evőkanál szójaszósszal és borral meg a keményítővel összekeverjük. A rákot beleforgatjuk, 30 percig érleljük.
3. Közben az újhagymát megtisztítjuk, hosszában félbevágjuk, majd 2-3 centis darabokra vágjuk. A fokhagymát és a gyömbért megtisztítjuk, mindkettőt finomra aprítjuk. A vörös borsot durvára törjük.
4. A pácolt, lecsöpögtetett rákot az olajon, kevergetve, 3 percig sütjük. Az újhagymát, a gyömbért meg a fokhagymát hozzáadjuk, további 2 percig pirítjuk. Közben a rák visszamaradt páclevét a maradék szójamártással és borral, egy kevés sóval, a ketchuppal, a vörös borssal meg a mézzel összekeverjük. A hagymás rákhoz öntjük. 2 percnyi főzés után azonnal tálaljuk. Ha a leve túl sűrű, egy kevés vízzel hígíthatjuk.

Jó tanácsok

- Kisebb méretű, tisztított, fagyasztott rákhúst is használhatunk hozzá.
- Fagyasztott tenger gyümölcsei keverékből vagy kagylóból ugyanígy készíthetjük.

4 főre

Elkészítési idő: 55 perc

Egy adag: 568 kcal