



Hozzávalók:

50 dkg főtt csicseriborsó - lehet konzerv csicseriborsó is, (szárítva kb.25dkg), 2 közepes sárgarépa, 1-1 nagy zöld és piros húsuprika, 30 dkg darabolt konzervananasz, 10 dkg szeletelt konzerv bambuszrügy, 1 kisebb szál póréhagyma, 2 gerezd fokhagyma, 4 evőkanál olaj, 8 evőkanál ketchup, 6 evőkanál 6%-os vörösborecet, 2-2 evőkanál méz és kristálycukor, 2 evőkanál étkezési kukoricakeményítő, 3 dl víz, 2-3 evőkanál sötét szójaszós, fél kiskanál Erős Pista vagy csípős Piros Arany, só

1. A főtt vagy konzerv csicseriborsót lecsöpögtetjük, fontos, hogy így, főzve kell 50 dekának lennie.
2. A sárgarépát megtisztítjuk, a kétféle paprikát kicsumázzuk. Előbbit 2 milliméter vastagon felszeleteljük, utóbbiakat nem egészen kisujnyi széles csíkokra vágjuk. Az ananaszt és a bambuszrügyet lecsöpögtetjük. A póré tisztítás után felszeleteljük. A fokhagymát présen áttörjük.
3. A répát, a paprikát meg a póré egy nagy serpenyőben vagy wokban, a kissé megforrósított olajon, nagy lángon 6-8 perc alatt roppanósra pirítjuk-pároljuk. Az utolsó 2-3 percre a fokhagymát is hozzáadjuk. Ezután belekerül a lecsöpögtetett csicseriborsó, az ananasz és a bambuszrügy is.
4. Közben a ketchupot, a borecetet, a mézet, a cukrot meg a keményítőt a vízzel összekeverjük. Az előzőekre öntjük, a szójaszósszal és az Erős Pistával ízesítjük, megsózzuk. 3-4 percig forraljuk, ha túlságosan besűrűsödne, 1-2 decinyit hozzáöntünk a konzerv

ananász levéből. Azonnal tálalható, külön köretet nem igényel.

4 főre

Elkészítési idő: 35 perc

Egy adag: 595 kcal • fehérje: 23,0 gramm • zsír: 4,0 gramm • szénhidrát: 116,6 gramm •
rost: 14,8 gramm • koleszterin: 0 milligramm