



Hozzávalók:

30 dkg orsótészta (durum vagy tojásos), só, kisujjnyi darab friss gyömbér, 3 gerezd fokhagyma, 1-2 apró piros csilipaprika, 1 kicsi, zsenge padlizsán (25 dkg), 1 kicsi zsenge cukkini (25 dkg), 1 piros húsú kaliforniai paprika, arasnyi póréhagyma, 25 dkg csiperkegomba, 4 evőkanál olaj, 4-5 evőkanál nem túl sós, sötét szójaszós, 1 kiskanál currypor (el is maradhat), 1-2

evőkanál szezámolaj, 1-2 evőkanál méz (el is maradhat)

1. A tészta főzésére két módszerből választhatunk. Egyik a hagyományos, amikor lobogva forró, enyhén sózott vízbe zúdítjuk, az előírás szerinti ideig főzzük, majd leszűrjük, lecsöpögtetjük. A másik, amikor a tészta súlyának kb. dupláját kimérjük a vízből, esetünkben ez 6 deci (kb. 60 dkg), egy lábasban fölforraljuk, enyhén megsózzuk, majd belerakjuk a tésztát. Kis lángon, lefödve kb. 5 percre, pontosabban addig főzzük, míg a víz láthatóan elfőtt róla. Ekkor a fedele alá egy duplán hajtogatott konyharuhát fektetünk, és félretesszük, hogy a tészta a gőzben tökéletesen megpuhulhasson.
2. A gyömbért és a fokhagymát megtisztítjuk, a csilipaprikát félbevágjuk, a magjait kikaparva az előzőekkel együtt apróra vágjuk. A többi zöldséget megmossuk, leszároгатjuk, a padlizsánt és a cukkinit, miután végeiket lecsapjuk, 2 centis kockákra vágjuk. A kicsumázott kaliforniai paprikát hasonló nagyságúra aprítjuk, a póréét kisujjnyi vastagon felszeleteljük, a gombát cikkekre vágjuk.
3. Egy wokban vagy nagyobb serpenyőben az olajat kissé megforrósítjuk, a gyömbért, fokhagymát és csilipaprikát rászórjuk, kevergetve 1 perc alatt megfuttatjuk. Az összes többi zöldséget – a cukkini kivételével – hozzáadjuk, és nagy lángon, a serpenyőt rázogatva kb. 5 percre pirítjuk. Ekkor kerül bele a cukkini, további 2-3 percre pirítjuk. Akkor jó, ha az összes zöldségéppen roppanós.
4. A szójaszósszal, a curryporral, a szezámolajjal és a mézzel ízesítjük, végül a tésztával összeforgatjuk. Ha kell utána sózzuk, és már tálalhatjuk is.

4 főre

Elkészítési idő: 25 perc

Egy adag: 460 kcal

A recept elkészítése [IDE KATTINTVA](#) a YouTube-on is megtekinthető.