



Hozzávalók:

1 csomag (1 kg) gyorsfagyasztott Bonduelle Royal mix zöldségkeverék (brokkoli, karfiol, sárgarépa keveréke), só, 30 dkg közepes méretű tisztított (páncéljától megszabadított) rákfarkok, 2 gerezd fokhagyma, 3 evőkanál olívaolaj, 2 dkg vaj, 2 kiskanál szezámolaj, 1 kiskanálnyi közepesen erős csilipaprika pehely (szárított csilipaprika), 4 evőkanál nem túl sós sötét szójaszószt
a tetejére: szezámag

1. A zöldségkeveréket enyhén sózott, forrásban lévő vízbe szórjuk, kb. 4 perc alatt roppanásra (ressre) főzzük, majd leszűrjük.
2. A rákfarkak húsát a felső oldalán, hosszában, nem túl mélyen, egészen a fark végződéséig behasítjuk. Így láthatóvá válik egy vékony fekete csík, ami a rák bélcsatornája. Ezt hústüvel vagy a kés hegyével eltávolítjuk belőle, majd a rákot megmossuk, leszároгатjuk. A fokhagymát finomra zúzzuk.
3. Egy wokot nagy lángon a tűzre állítunk. Ha megforródott, az olívaolajat beleöntjük, a vajat rádobjuk, majd azonnal rárakjuk a rákot és a fokhagymát. Keverve-rázogatva éppen csak 1,5 percig sütjük-pirítjuk. Ennyi elég is neki, mert ha túlfőzzük, akkor rágós lehet. 4. A zöldséget hozzáadjuk, a szezámolajjal és a csilipehellyel ízesítjük, majd minimálisra állítjuk alatta a tüzet. Ekkor öntjük hozzá a szójaszószt, és összerázva már csak addig hagyjuk a tűzön, míg a fűszerek és a szója a zöldséget is, a rákot is mindenütt bevonják. Szezámaggal megszórva, párolt jázminrizs kíséretében tálaljuk.

4 főre

Elkészítési idő: 25 perc

Egy adag (köret nélkül): 313 kcal