



Hozzávalók: 30 dkg friss, bőr- és szálka nélküli tengeri halfilé, 3 dundi újhagyma, diónyi darab friss gyömbér, 1-2 apró piros csilipaprika vagy 1 kiskanál csípős csiliszósz, 25 dkg üvegtészta, 1 evőkanál szezámolaj, 2 evőkanál sütéshez való olaj, maréknyi friss mungóbabcsíra, 2-3 evőkanál sötét szójaszósz, 1 kiskanál méz

1. A szálka és bőr nélküli halfilét 1,5 centis kockákra vágjuk. Az újhagymát megtisztítjuk, zöldjével együtt félcenti vastagon felszeleteljük. A gyömbért megtisztítjuk, a csilipaprika magjait kikaparjuk, mindkettő húsát apróra vágjuk.
2. Az üvegtészta forrásban lévő vízbe rakjuk. Pár másodperc elteltével egyet kóstoljunk meg, ha puha, azonnal leszűrjük, hideg vízzel leöblítjük, teljesen lecsöpögtetjük, majd 1 evőkanál szezámolajjal összeforgatjuk, hogy ne ragadjon egymáshoz. (Ha édesburgonyából készült az üvegtészta, azt 3-4 percig főzni kell, így mindenképpen olvassuk el a csomagoláson található főzési instrukciókat.)
3. A sütéshez való olajat egy wokban vagy serpenyőben megforrósítjuk, a gyömbért és a csilipaprikát rádobjuk. Éppen csak összekeverjük, majd rádobjuk a halat és az újhagymát is. Erős tűzön, folyamatosan rázogatva 4 percig pirítjuk, félidőben hozzáadjuk a babcsírá is.
4. Hozzáadjuk az üvegtészta - szentségtörésnek számít, de előtte néhány vágással rövidebbre apríthatjuk, hogy könnyebb legyen megenni. A szójaszósszal és a mézzel ízesítjük, 1-2 perc alatt éppen csak összerázzuk, és már tálalhatjuk is.

Jó tanács

- Aki paleo életmódot folytat, édesburgonyából készült az üvegtésztával főzze, a szójaszószt coconut aminos-sal (kókuszból, a szójaszószt helyettesítésére készült ízesítő) helyettesítse és a halat kókuszszíron süsse. Mungóbabcsíra helyett hagyma- vagy retekcsírat használjon.

4 főre

Elkészítési idő: 25 perc

Egy adag: 407 kcal