



#### Hozzávalók:

60 dkg pontyfilé, 1 tojásfehérje, csipetnyi őrölt fehér bors, 1 kiskanál só, 3 evőkanál sötét szójaszós, 1,5 dl száraz fehérbor, 1 kiskanál étkezési keményítő, 8 dundi újhagyma, 8 gerezd fokhagyma, darabka friss gyömbér, 2-3 evőkanál ketchup, 1 kiskanál vörös bors (nem tévesztendő össze a piros borssal azaz a perui borssal), 6-7 vőkanál olaj, 1 evőkanál méz

1. A pontyfilét - aki nem szereti, a bőrét lehúzhatja - 1,5 centis kockákra vágjuk. A tojásfehérjét kissé fölverjük, a fehér borssal, csipetnyi sóval ízesítjük, 1-1 evőkanál szójamártással, borral és a keményítővel összekeverjük. A halat beleforgatjuk, 30 percig érleljük.
2. Közben az újhagymát megtisztítjuk, hosszában félbehasítjuk, majd 2-3 centis darabokra vágjuk. A fokhagymát és a gyömbért megtisztítjuk, mindkettőt finomra aprítjuk. A vörös borsot durvára törjük. A pácolt, lecsöpögtetett pontyot egy jól felforrósított wokban, az olajon, kevergetve, 3 percig sütjük.
3. Az újhagymát, a gyömbért meg a fokhagymát hozzáadjuk, további 2 percig pirítjuk. Közben a ponty visszamaradt páclevét a maradék szójamártással és borral, egy kevés sóval, a ketchuppal, a vörös borssal és a mézzel összekeverjük. A hagymás pontyhoz öntjük. 2 percnyi főzés után tálaljuk. Ha a leve túl sűrű, egy kevés vízzel hígíthatjuk.
4. Párolt rizs illik köretnek hozzá, de tegyünk az asztalra csípős paprikakrémet és szójaszószt is.

4 főre

Elkészítési idő: 50 perc

Egy adag (köret nélkül): 640 kcal