



Hozzávalók:

50 dkg fagyasztott, natúr tintahalkarika (lehet fagyasztott vagy konzervkalmár is), 2 közepes sárgarépa, 1-1 nagy zöld és piros húsú paprika, 30 dkg darabolt konzervananász, 10 dkg szeletelt konzervbambuszrügy, 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 keményítő, 3 dl víz

1. A fagyasztott tintahalat szobahőmérsékleten fölengedjük. Ugyanezt tesszük, ha mélyhűtött kalmárt használunk; a konzervet pedig lecsöpögtetjük.
2. A sárgarépát megtisztítjuk, a kétféle paprikát kicsumázzuk. Az előbbit 2 milliméter vastagon fölszeleteljük, az utóbbiakat kisujnyi csíkokra vágjuk. Az ananászt és a bambuszrügyet lecsöpögtetjük. A póré tiszítás után fölszeleteljük. A fokhagymát présen áttörjük.
3. A répát, a paprikát meg a póré az olajon, közepes lángon 5 percig pirítjuk-pároljuk. Az utolsó 2 percre a fokhagymát is hozzáadjuk.
4. Ezután belekerül a lecsöpögtetett tintahal, az ananász és a bambuszrügy is. Közben a ketchupot, a borecetet, a mézet, a cukrot meg a keményítőt a vízzel összekeverjük. Az előzőekre öntjük, és 2-3 percig forraljuk. Azonnal tálalható. Fontos, hogy a tintahalat 4-5 percnél tovább ne pároljuk, mert rágóssá válik.

4 főre

Elkészítési idő: 35 perc

Egy adag: 1785 kJ/427 kcal • 26,8 g fehérje • 11,3 g zsír • 54,5 g szénhidrát • 2,8 g rost •

57 mg koleszterin

Könnyen elkészíthető.

Letakarva hűtőszekrényben 2 napig eláll.

Egész évben készíthetjük.