

Édes-savanyú mártás II. (meleg) - készült az OnLive© főzőiskola 6. adásában



Hozzávalók:

3 evőkanál kristálycukor, 4 dl 100 %-os narancslé, arasznyi póréhagyma, 1-1 kisebb zöld és piros színű kaliforniai paprika, 2 evőkanál olaj, 25 dkg darabolt konzervananász, 2 evőkanál keményítő, 4 evőkanál nem túl sós sötét szójамártás, 2 evőkanál ketchup, fél kiskanál só, 1 mokkáskanál csípős Piros Arany vagy Erős Pista

1. A cukrot egy kisebb lábasban világosbarnára karamellizáljuk. A narancslevet ráöntjük, és pár percig forraljuk.
2. A póréhagymát 3 milliméter vastagon fölkarikázzuk. A kétféle paprikát kicsumázzuk, 2-2,5 centis kockákra vágjuk. Az olajat egy serpenyőben megforrósítjuk, a paprikát 4 perc alatt roppanósra sütjük rajta. A póréét hozzáadjuk, még 1-2 percig pirítgatjuk.
3. A konzervananászt lecsöpögtetjük. A keményítőt 1 deci hideg vízzel vagy ananászlével simára keverjük, a cukros narancsléhez öntjük, kevergetve 2-3 percig forraljuk, ezalatt kellően besűrűsödik. A szójaszósszal, a ketchuppal ízesítjük, megsózzuk, a csípős paprikakrémmel tüzesítjük.

Jó tanács

- Gazdagíthatjuk-színesíthetjük sárgarépával is. Ehhez egy kisebbet meghámozunk, enyhén sózott, cukrozott vízben 5 perc alatt előfőzzük, leszűrjük. Amikor kihűlt, 4 milliméter vastag karikákra vágjuk, és még a paprika előtt 2-3 perc alatt az olajon megforrósítjuk.
- Az utolsó percben kerülhet bele lecsöpögtetett konzerv bambuszrügy vagy minikukorica is.

4 főre

Elkészítési idő: 20 perc

Egy adag: 283 kcal

Édes-savanyú mártás II. (meleg) - készült az OnLive© főzőiskola 6.
adásában

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