



Hozzávalók:

60 dkg sertésszűzpecsenye, 3 evőkanál ketchup, 1 gerezd fokhagyma, 1 pici piros csilipaprika vagy fél kiskanál darált csípős paprika (Erős Pista), 1 kiskanál édes (nem csípős) pirospaprika, 3 evőkanál sötét szójaszós, 4 evőkanál olaj, kb. 1 kiskanál só a salátához:

50-60 dkg kígyóuborka, 2 doboz (200 g) Bonduelle konzerv mungóbabcsíra, 1 doboz (310 g) Bonduelle Gold Chili konzervkukorica, kisujnyi darab gyömbér (3 dkg), só, 1 csapott kiskanál darált csípős paprika (Erős Pista), 3-4 evőkanál fehérborecet, 2-3 evőkanál olaj

1. A szűzpecsenyét lehártyázzuk, majd 12 érmére, azaz szeletre vágjuk. Egyenként enyhén kiverjük. Egy tálba rakjuk, a a ketchuppal, a pépesre zúzott fokhagymával, az apróra vágott csilipaprikával vagy Erős Pistával, a pirospaprikával, a szójaszósszal és 2 evőkanál olajjal összekeverjük. Ha van rá idő, letakarva éjszakára, hűtőszekrénybe tesszük.

2. A kígyóuborkát lapjában félbevágjuk, majd 3 milliméter vastagon felszeleteljük és egy tálba rakjuk a csírával és kukoricával együtt. A gyömbért meghámozzuk, apróra vágjuk, egy pohárba rakjuk. Egy kevés sót és a csípős paprikát hozzáadjuk, az ecetet ráöntjük, kiskanállal keverjük, míg a só föloldódik benne. Apránként beledolgozzuk az olajat. A zöldségekre öntjük, összeforgatjuk.

3. A pácolt hússzeleteket lecsöpögtetjük, lapjában 4 kisebb bambusz vagy fémnyársra felhúzzuk. Rostélyra fektetve, közepesen izzó parázs fölött 6- 8 perc alatt megsütjük. Közben kétszer-háromszor megforgatjuk, visszamaradó olajos pácával kengetjük, nehogy kiszáradjon, jó szaftos maradjon, a vége felé megsózzuk. Tűzhelyen, egy kevés forró olajon, nagy lángon ugyanígy sütjük meg, itt oldalanként 1,5-2 perc elég neki. Lecsöpögtetve, a

saláta kíséretében tálaljuk.

4 főre

Elkészítési idő: 1 óra

Egy adag: 470 kcal

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