



Hozzávalók:

50-60 dkg sertésszűzpecsenye, 3 evőkanál készen kapható édes (nem csípős) ázsiai csiliszósz (lehet ketchup is), 1 kiskanál édes (nem csípős) pirospaprika, 2 evőkanál sötét szójaszósz, 4 evőkanál olaj a sütéshez, só

a salátához:

50-60 dkg kígyóuborka (salátauborka is lehet), 20 dkg friss mungóbabcsíra (szójacsíra is lehet), kisujjnyi darab gyömbér (2 dkg), só, fél kiskanál darált csípős paprika (Erős Pista), 3 evőkanál fehérborecet, 4 evőkanál olaj

1. A szűzpecsenyét lehártyázzuk, majd 12 érmére, azaz szeletre vágjuk. Egyenként enyhén kiverjük.

Egy tálba rakjuk, a csiliszósszal, a pirospaprikával és a szójaszósszal összekeverjük. Letakarva éjszakára hűtőszekrénybe tesszük.

2. A kígyóuborkát lapjában félbevágjuk, majd 3 milliméter vastagon fölszeleteljük és egy tálba rakjuk a csírával 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 kb. 8 perc alatt megsütjük. Közben kétszer-háromszor megforgatjuk, visszamaradó olajos pácával kenegetjük, nehogy kiszáradjon, jó szaftos maradjon, a vége felé megsózzuk. Lecsöpögtetve, a saláta kíséretében tálaljuk.

4 főre

Elkészítési idő: 1 óra

Egy adag: 469 kcal