



Hozzávalók

a húshoz:

25 dkg nyers császárhús, 1 evőkanál sötét szójaszós, 1 csapott evőkanál barna cukor (nádcukor), 1 kiskanál szezámolaj

a zöldségekhez:

5 dkg szeletelt szárított shiitake gomba, 1 nagyobb (20 dkg) sárgarépa, 1 nagyobb (20 dkg) fehérgyömb, 1 csomó újhagyma, 5 gerezd fokhagyma, 10-20 dkg bébispenót

a tojáslepenyhez:

2 tojás, csipetnyi só

szükséges még:

25 dkg koreai üvegtészta (édesburgonyából készült üvegtészta), 2 evőkanál olaj, 6 evőkanál sötét szójaszós, 3-4 evőkanál barna cukor (nádcukor), 4 evőkanál pirított szezám, 2 evőkanál szezámolaj, 1 kiskanál darált csilipaprika (Erős Pista)

1. A császárhúsról, miután a bőrt és az esetleges csontot lefejtettük róla, vékonyan folszeleteljük, majd csíkokra vágjuk. Tálba szórjuk, a szójaszósszal, a barna cukorral és a szezámolajjal alaposan összekeverjük.

2. A szárított shiitake kombát fél órára hideg vízbe áztatjuk. Ezután kinyomkodjuk, és a nagyobb darabokat kettévágjuk. Az összes zöldséget megtisztítjuk. A sárgarépát hosszában vékonyan folszeleteljük, erre a célra a krumplihámozó tökéletesen megfelel, majd ezeket a krumpliszalagokat egymásra rakjuk, és vékony csíkokra vágjuk. A hagymát félkarikákra (félfőre) vágjuk. Az újhagymából a nagyobbakat lapjában kettévágjuk, majd az összeset kb. 3 centis darabokra aprítjuk. A fokhagymát pépesre zúzzuk. Ha nem előre csomagolt parajt vásárolunk, akkor folyó hideg víz alatt megmossuk, lecsöpögtetjük.

3. A tojásokat csipetnyi sóval fölverjük. Egy lehetőleg teflon bevonatú serpenyőt tűzre téve megforrósítunk, majd egy olajba mártott papírtörlővel kikenjük. Kicsit tovább forrósítjuk, majd elzárjuk alatta a tüzet. A tojást beleöntjük, szépen elterítjük és hagyjuk hogy a serpenyő melegétől megsüljön. Ekkor megfordítjuk, és még fél percig a forró serpenyőben hagyjuk. Ezután tányérra csúsztatjuk.
4. A serpenyőt újra tűzre tesszük, 1 perc alatt füstölésig forrósítjuk, majd a pácolt húst belerakjuk. Erős tűzön, kevergetve 3 percig sütjük. Átrakjuk egy nagy tálba.
5. A serpenyőt kimossuk, kitöröljük, újra tűzre tesszük. 2 evőkanál olajat megforrósítunk benne, majd rárakjuk a hagymát és az újhagymát. nagy lángon 2 percig pirítjuk. Ekkor kerül rá a répa és a gomba: Együtt további 3 percig pirítjuk, majd a húshoz adjuk. A serpenyőt kitörölgetjük. 2 evőkanál olajat megforrósítunk benne, majd rárakjuk a hagymát és az újhagymát. nagy lángon 2 percig pirítjuk. Ekkor kerül rá a répa és a gomba: Együtt további 3 percig pirítjuk, majd a húshoz adjuk. A serpenyőt kitörölgetjük.
6. A tésztát forrásban lévő vízbe szórjuk (sózni nem kell), 6 percig főzzük, majd beledobjuk a spenótot és még fél percig főzzük. A főzőlevéből kb. 2 decinyit átmerünk a már jól bevált serpenyőbe, majd a tésztás spenótot leszűrjük. (Miatán a tésztafajták gyártónként eltérhetnek egymástól, így feltétlen kóstoljunk meg egyet, mielőtt leszűrjük.)
7. A barna cukrot, a szójaszószt és a pépesre zúzott fokhagymát kb. 1 percig forraljuk abban a serpenyőben, amibe a főzővíz is került (a főzővíz segít, hogy ne égjen le a barna cukor). Lezárjuk, majd először a spenótos tésztával, azután a zöldséges hússal, végül a szezámaggal és fölcsíkozott tojáslepénnyel forgatjuk össze. A szezámolajjal és az Erős Pistával ízesítjük. Eleinte két húsvilla segítségével forgatjuk össze, majd amikor már nem éget, húzzunk a kezünkre kesztyűt, ennek híján bújtassunk a kezünket dupla zacskóba, és így keverjük össze a hozzávalókat. (A vékony hosszú tésztát csak így lehet tökéletesen összeforgatni a hozzávalókkal!)

5 főre

Elkészítési idő: 40 perc

Egy adag: 657 kcal

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