



Hozzávalók:

50 dkg csirkemellfilé, 2 evőkanál sötét szójaszós, 2 evőkanál hideg víz, 3 evőkanál étkezési keményítő, 1 tojásfehérje, 50 dkg friss brokkoli, 1 közepes nagyságú sárgarépa, 5-6 gerezd fokhagyma, diónyi gyömbér, 5 evőkanál olaj, 1 kiskanál só, 1 csapott kiskanál darált csilipaprika (Erős Pista is lehet), 1-2 evőkanál szezámolaj

a szószhoz:

2 evőkanál étkezési keményítő, 5 evőkanál sötét szójaszós, 3 evőkanál osztrigaszós, 2 evőkanál rizsecet (balzsamecet is lehet), 2 evőkanál méz vagy barnacukor, 1 mokkáskanál őrölt fehér bors

a tetejére:

4 evőkanál tisztított mogyoró, párolt rizs

1. A fél csirkemelleket hosszában félbevágjuk, majd vékonyan kis "lemezkékre" szeleteljük. Tálba rakjuk, a szójaszósszal, a vízzel, a keményítővel és a tojásfehérjével összekeverjük. Kb. 20 percre félrerakjuk.
2. A brokkolit kisebb rózsáira bontjuk. A szárából az alsó részt levágjuk, majd a többit vékonyan meghámozzuk. Ezután lapjában kettéhasítjuk, - ha véletlenül fás lenne valahol, azt a részt még kidobjuk -, a többit közepesen vastagon fölszeleteljük. A répát tisztítás után lapjában félbevágjuk, majd kb. 3 milliméter vastagon fölszeleteljük. A fokhagymát és a gyömbért nagyon apróra vágjuk. A szószhoz valókat összekeverjük.
3. A wokot megforrósítjuk, a mogyorót beledobjuk, rázogatva megpirítjuk, félrerakjuk. A wokot kiöblítjük, vizet öntünk bele, fölforraljuk, megsózzuk. A brokkolit és a répát beledobjuk, az újra forrástól számított 2 perc alatt előfőzzük, leszűrjük. A wokot tűzre tesszük, ha már nem vizes, öntünk bele 2 evőkanál olajat, megforrósítjuk, majd a félig kész zöldséget hozzáadjuk és nagy lángon 4-5 percig pirítjuk, hogy a zöldség egy kis színt kapjon, de fontos, hogy roppanósan puha maradjon. Leszűrjük.
4. A wokot kitörölgetjük és 3 evőkanál olajat forrósítunk benne. A fokhagymát, gyömbért és darált csilipaprikát kevergetve megfuttatjuk benne, majd rárakjuk a pácolt húst is. Nagy lángon, rázogatva, keverve kb. 5 percig pirítjuk. A kikevert mártást ráöntjük, 1-2 percig a húst így pároljuk, ezalatt besűrűsödik, majd belekeverjük a zöldséget is és a tűzről lehúzzuk.

5. Tálaláskor a tányérokra rizst kanalazunk és a brokkolis csirkét ráhalmozzuk. Végezetül a pirított mogyoróval megszórjuk.

4 főre

Elkészítési idő: 45 perc

Egy adag (rizs nélkül): 565 kcal

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