

## Yakitori tempurával - Novák Ferenc mesterszakács receptje



### Hozzávalók:

60 dkg csirkemellfilé, só, őrölt fehér bors,  
4 evőkanál olaj

### a szójas mártáshoz:

4 dkg vaj, 1 evőkanál kristálycukor, 2 dl  
nem túl sós szójaszós (legjobb a sűrű  
édes), kb. 1 dl zamatos fehérbor,  
rizskeményítő

### a körethez (tempurához):

2 tojás, 7 evőkanál finomliszt, csipetnyi só,  
2 dl víz, 60 dkg különféle zöldség vegyesen  
(sárgarépa, paprika, padlizsán, cukkini,  
gomba, hagyma, ceruzabab stb.)

### a sütéshez:

bő olaj

1. A csirkemellet 1,5 centis kockákra vágjuk, és 4 kihegyezett, vízbe áztatott megolajozott hurkapálcára húzzuk. Megsózzuk, megborsozzuk, majd az olajon, közepes lángon 8-10 perc alatt megsütjük, közben többször megforgatjuk.
2. Amíg a nyárs sül, a vaját egy kis lábásban fölolvastjuk, és a cukrot karamellizáljuk rajta. A szójamártással és a borral fölöntjük, kevergetve pár percig forraljuk. Ha túl hígnak találnánk, 1 csapott kiskanál rizskeményítőt egy kevés hideg vízzel simára keverünk, a szójas mártáshoz öntjük, és 1-2 percig forraljuk, ezalatt kellően besűrűsödik.
3. A nyársakat tányérra rakjuk, és a mártással leöntjük, de külön is tálalhatjuk, amibe a kedvére mártogathatja a húsokat és a köretet mindenki.
4. Tempurával tálaljuk, ami úgy készül, hogy a tojások sárgáját a liszttel, a sóval meg a vízzel simára keverjük, majd a kemény habbá vert tojásfehérjét beleforgatjuk. A minél többféle zöldséget megtisztítjuk, és akkora darabokra vágjuk, hogy néhány perc alatt félig vagy teljesen átsüljenek. Ezután a tésztamasszába forgatjuk, végül bő, forró olajban kb. 5 perc alatt aranysárgára sütjük.

4 főre

Elkészítési idő: 50 perc

Egy adag: 641 kcal • fehérje: 50,4 gramm • zsír: 27,8 gramm • szénhidrát: 47,2 gramm • rost: 3,1 gramm • koleszterin: 224 milligramm