



Hozzávalók:

25-30 dkg rizsből főzött párolt rizs, 4-5 gerezd fokhagyma, diónyi darab friss gyömbér, 1-2 vöröshagyma, 2 közepes nagyságú sárgarépa, 50 dkg csirkemellfilé (pulyka is lehet), olaj a sütéshez, 2-3 tojás, fél kiskanál Erős Pista vagy csípős Piros Arany, 1 kiskanál currypor, 5-6 evőkanál nem túl sós szójamártás

1. A zöldségeket megtisztítjuk, a fokhagymát présen átnyomjuk, a gyömbért finomra aprítjuk, a hagymát félkarikákra vagy vékony cikkekre vágjuk, a répát vékonyan felszeleteljük. A húst 1 centis kockákra vagy kis (fél kisujnyi) csíkokra vágjuk.
2. Egy serpenyőben - még jobb, ha wokban - kb. 1 deci olajat megforrósítunk, a hagymát és a répát belerakjuk, nagy lángon 4-5 percig sütögetjük, majd szűrőbe öntve lecsöpögtetjük. Egy másik serpenyőben 3 evőkanál olajat forrósítunk, a fokhagymát a gyömbérrel együtt megfuttatjuk rajta. A paprikakrémet hozzákeverjük, majd következik a hús, amit 3-4 percig pirítunk rajta. A vége felé 1 csapott kiskanál sóval ízesítjük. A felvert tojást ráöntjük, kocsonyásodásig sütjük.
3. A lecsöpögtetett hagymás répát és a párolt rizst hozzáadjuk. Nagy lángon, lapátkanállal folytonosan forgatva megforrósítjuk. Közben a curryporral és a szójamártással fűszerezzük. 2-3 perc elteltével tálalhatjuk is.

Jó tanács

- Pulykamellből ugyanígy készíthetjük.

4 főre

Elkészítési idő: 25 perc

Egy adag: 546 kcal

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