



Hozzávalók:

60 dkg csirkemellfilé, 4 evőkanál kukoricaliszt, só, 2 mokkáskanál ötfűszerkeverék (egzotikus fűszereket árusító boltokban kapható), 6-7 evőkanál olaj, 2-3 csilipaprika vagy kisebb erős paprika, 3 gerezd fokhagyma, kisujjnyi friss gyömbér, 4 szép újhagyma, 1 mokkáskanál ételízesítő por, 1 evőkanál kristálycukor, 1 evőkanál 6%-os vörösborecet, 1 evőkanál szezámolaj, 3 evőkanál nem túl sós sötét szójamártás, 1 evőkanál étkezési keményítő a díszítéshez:
újhagyma

1. A húst vékony kisujjnyi csíkokra vágjuk. A kukoricalisztet csipetnyi sóval meg a fele fűszerkeverékkel összeforgatjuk, a húst belekeverjük, majd egy wokban, a megforrósított fele olajban, nagy lángon kb. 4 perc alatt aranysárgára pirítjuk.
2. A csilipaprika magházát kimetsszük, a fokhagymát, a gyömbért meg az újhagymát megtisztítjuk, majd mindet vékonyan fölszeleteljük, és a maradék megforrósított olajon, egy másik wokban 1-2 percig pirítjuk. Ezután 2,5 deci vízzel fölöntjük, az ételízesítőt hozzáadjuk, a cukorral, az ecettel, a szezámolajjal meg a szójamártással ízesítjük. A maradék fűszerkeverékkel meghintjük, végül egy kevés - kb. 0,5 deci - vízben simára kevert keményítővel sűrítjük.
3. A húsdarabokat beleforgatjuk, és újhagymával díszítve tálaljuk. Köretnek párolt rizs illik hozzá.

Jó tanács

- Pulykamellfiléből ugyanígy készíthetjük.
- Aki alacsony szénhidrát tartalmú étrendet tart, köret nélkül egye.

4 főre

Elkészítési idő: 35 perc

Egy adag (köret nélkül): 450 kcal • fehérje: 40,0 gramm • zsír: 19,9 gramm • szénhidrát: 27,5 gramm • rost: 2,2 gramm • koleszterin: 64 milligramm