



Hozzávalók:

60 dkg sovány sertéshús (comb, karaj vagy szűzpecsenye)

a páchoz:

1 tojásfehérje, 1 evőkanál étkezési kukoricakeményítő, 2 evőkanál szójamártás, 1 evőkanál vörösbor, 1 mokkáskanál só, fél mokkáskanál őrölt fekete bors

a mártáshoz:

1-1 húsosabb zöld és piros színű paprika (35 dkg), 15 dkg konzerv bambuszrügy (ez el is maradhat), 25 dkg konzervananasz, 3

evőkanál olaj, 4 evőkanál nem túl sós sötét szójamártás, 3 evőkanál 5%-os almaecet vagy 6%-os vörösborecet, 3 evőkanál ketchup, 5 dl húsleves (marhahús- vagy erőleveskockából is jó) vagy 1 púpozott kiskanál ételízesítő por, csipetnyi só, 3 evőkanál kristálycukor, 2 evőkanál étkezési kukoricakeményítő

a tésztához:

1 tojás, 3-3 púpozott evőkanál finomliszt és étkezési keményítő, 2 dl világos sör, csipetnyi só

a sütéshez:

olaj

1. A húst rostjaira merőlegesen 2 centi vastagon fölszeleteljük, majd ugyanilyen vastag csíkokra vágjuk. A tojásfehérjét, keményítőt, a szójamártást meg a vörösbort habverővel simára keverjük, megsózzuk, megborsozzuk. A húst beleforgatjuk és letakarva 2 órán át hűtőszekrényben érleljük.

2. A mártáshoz a kétféle paprikát kicsumázzuk, a húshoz hasonló szalagokra vágjuk. A bambuszrügyet lecsöpögtetjük, szintén csíkokra metéljük (ha nem lenne kis kockákra szeletelve), az ananászt kockákra daraboljuk.

3. Az olajat serpenyőbe öntjük, majd nagy lángon a paprikát 2 percig pirítjuk benne. A bambuszt, az ananászt hozzáadjuk, a szóját, az ecetet, a ketchupot meg a levest vagy az ételízesítő vizet ráöntjük. Megsózzuk, a cukorral ízesítjük, 4-5 percig forraljuk. A keményítőt 1,5 deci vízzel simára keverjük, az ízes levet ezzel sűrítjük.

4. A tésztához a tojássárgáját a liszttel, a keményítővel meg a sörrel simára keverjük, kissé megsózzuk. A kemény habbá vert tojásfehérjét beleforgatjuk.

5. A pácolt húsdarabokat belemártogatjuk és bő, forró olajban kb. 5 perc alatt aranyárgára sütjük, közben többször megforgatjuk. Végül konyhai papírtörőre szedve lecsöpögtetjük.

Tálra rakjuk, a forró mártást ráöntjük, és azonnal tálaljuk.

Jó tanács

- Csirke- vagy pulykamellet, illetve borjúcombot is készíthetünk ugyanígy.

4 főre

Elkészítési idő: 40 perc + pácolás

Egy adag: 3553 kJ/850 kcal • 33,0 g fehérje • 53,0 g zsír • 60,1 g szénhidrát • 1,4 g rost • 176 mg koleszterin

Könnyű elkészíteni.

Letakarva hűtőszekrényben 2 napig eláll, de praktikus külön tárolni a húst és a mártást.

Egész évben készíthetjük