



Hozzávalók:

egy zsenge kínai kel fele (kb. 60 dkg), jó arasznyi póréhagyma, 2 piros húsú paprika, 1 kisebb piros csilipaprika vagy fél kiskanál Erős Pista, 2 gerezd fokhagyma, diónyi darab gyömbér, 4 evőkanál olaj, 1 púpozott evőkanál szezámag, 25 dkg kínai tészta (noodle), só, 4 evőkanál nem túl sós sötét szójamártás, 20 dkg natúr tofu

1. A kelt kitorzsázzuk, kisujnyi széles csíkokra vágjuk. A póréét megtisztítjuk, 3-4 milliméter vastagon fölszeleteljük, gyűrűire szedjük. A paprikát kicsumázzuk, negyedekbe vágjuk, 3 milliméter vastagon fölszeleteljük.
2. A csilipaprikát félbevágva kicsumázzuk, húsát apróra vágjuk, ahogyan a megtisztított gyömbért, és a meghámozott fokhagymát. Egy wokban az olajat kissé megforrósítjuk, az előzőeket kb. 1 perc alatt megfuttatjuk rajta. Rádobjuk a póréét, a szezámagot és a paprikát, kevergetve 2-3 percig pirítjuk, majd rárakjuk a kelt is. Nagy lángon keverve, rázogatva 6-8 perc alatt roppanásra sütjük.
3. A tésztát enyhén megsózott, forrásban lévő vízben kifőzzük, leszűrjük, lecsöpögtetjük. A roppanós zöldségekhez keverjük, a szójaszósszal ízesítjük, végül hozzáadjuk az 1,5 centis kockákra vágott tofut is.
4. Inkább rázogatva, mint keverve jól összeforgatjuk, ha kell utána sózzuk, és azonnal tálaljuk, még mielőtt a tészta a zöldségragu ízes levét mind magába szívna.

4 főre

Elkészítési idő: 40 perc

Egy adag: 446 kcal • fehérje: 11,4 gramm • zsír: 15,7 gramm • szénhidrát: 63,7 gramm •
rost: 5,0 gramm • koleszterin: 0,0 milligramm