



Hozzávalók

50 dkg fagyasztott tintahal vagy kalmár (a friss még finomabb), 1 kiskanál vörös bors (egzotikus fűszereket árusító boltokban kapható), 2 gerezd fokhagyma, 1-1 nagyobb zöld és piros húsú erős paprika, 1 csomó újhagyma, 3-4 evőkanál olaj, 4 evőkanál nem túl sós sötét szójamártás, 1 kiskanál kristálycukor, 1-1 dl fehérbor és víz
1 kiskanál étkezési keményítő

1. Tintahalból tisztítottat és tisztítatlant is lehet kapni. Az előbbi fehér, az utóbbi pedig lilás színű, ami gondos előkészítést igényel. Ez úgy történik, hogy csápos fejét a törzsről leválasztjuk. Áttetsző, műanyag pálcikához hasonló gerincét kézzel kiszedjük. Utána vékony lila bőrét is lefejtjük. A fejről a szemeket ügyesen levágjuk, itt van ugyanis a legtöbb tinta benne. Az így előkészített törzset és csápos fejet mindössze fél percre forrásban lévő vízbe rakjuk, leszűrjük.

2. A vörös borsot durvára törjük, a fokhagymát présen átnyomjuk. A kétféle paprikát kicsumázzuk, húsukat kisujnyi csíkokra vágjuk. A megtisztított újhagymát vékonyan felszeleteljük, és az olajban, a fokhagymával meg a borssal együtt megfuttatjuk. A paprikát hozzáadva további 3-4 percig pirítjuk.

3. A szójamártást a cukorral, a borral, a vízzel meg a keményítővel simára keverjük, az előzőekre öntjük. Amint 2 percnyi forralás után kissé besűrűsödött, a tintahalat is belekeverjük. Aki szereti, csilimártással teheti csípősebbé.

Jó tanács

- Fagyasztott tintahalkarikákból is finom, ráadásul feleannyi idő alatt elkészül.

4 főre

Elkészítési idő: 1 óra

Egy adag: 323 kcal