



Hozzávalók:

4 gerezd fokhagyma, kb. 3 centis darab friss gyömbér, 2 közepes vöröshagyma (arasznyi póré is jó), 2-3 sárgarépa, 40 dkg fejes káposzta, 4 evőkanál olaj, 1 kisebb csilipaprika vagy 1 mokkáskanál Erős Pista, 30 dkg szélesmetélt (4 vagy 8 tojasos szárzatészta), só, 1 kiskanál currypor, 4 evőkanál nem túl sós sötét szójaszós, 1 evőkanál méz

1. Az összes zöldséget megtisztítjuk. A fokhagymát pépesre zúzzuk. A gyömbért nagyon apróra vágjuk. A hagymát félbevágva vékonyan felszeleteljük (félfőre vágjuk). A répát és a káposztát vékony csíkokra metéljük. A csilipaprikát, miután a magházát kimetszettük, apróra vágjuk.
2. Az olajat egy nagy serpenyőben kissé megforrósítjuk, a fokhagymát, a gyömbért és a csilipaprikát ráadjuk, kevergetve kb. 1 perc alatt megfuttatjuk. A hagymát, répát és káposztát hozzáadjuk, nagy lángon 8-10 perc alatt roppanósra piritjük. Közben gyakorta megkeverjük.
3. Közben enyhén sózott vizet forralunk, a tésztát megfőzzük benne, majd leszűrjük. A roppanós zöldséghez adjuk, a curryvel fűszerezzük, a szójával és a mézzel ízesítjük, lapátkanállal összeforgatjuk, ha kell utána sózzuk.

4 főre

Elkészítési idő: 30 perc

Egy adag: 495 kcal

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