



Hozzávalók:

40 dkg csirkemellfilé, 4 evőkanál nem túl sós sötét szójamártás, 1 csapott kiskanál étkezési kukoricakeményítő, 4 evőkanál fehérbor, 10 dkg zöldborsó (fagyasztott is lehet), csipetnyi só, 4 evőkanál hámozott mandula, 2 evőkanál olaj, késhegynyi gyömbérpor

1. A csirkemellet vékony kisujjnyi csíkokra vágjuk. A szójamártást a keményítővel simára keverjük, a bort hozzáadjuk, és a húst beleforgatjuk. Letakarva, hűtőszekrényben 1 órán, de még jobb, ha egy éjszakán át érleljük.
2. A zöldborsót enyhén sózott, forrásban lévő vízben megfőzzük, és leszűrjük. A mandulát az olajon megpirítjuk, majd szűrőkanállal kiemeljük belőle.
3. A visszamaradó zsiradékban a lecsöpögtetett csirkecsíkokat nagy lángon 4-5 perc alatt megpirítjuk. A gyömbérrel fűszerezzük, a zöldborsót meg a mandulát hozzáadjuk, a hús páclevét ráöntjük, és éppen csak fölforraljuk. Ha túl sűrűnek találjuk, egy kevés vizet is öntünk bele. Párolt rizs illik hozzá köretnek.

Jó tanács

- Pulykamellből ugyanígy készíthetjük.

4 főre

Elkészítési idő: 25 perc + pácolás

Egy adag (köret nélkül): 330 kcal • fehérje: 33,3 gramm • zsír: 19,2 gramm • szénhidrát: 5,7 gramm • rost: 4,2 gramm • koleszterin: 43 milligramm