Húsételek

Stájer wok

Főétel
Receptforma

60 Percek
Elkészítés

Könnyű
Nehézség

Hozzávalók 4 személyre

400 g sertésfilé
1 tojásfehérje
1 evőkanál liszt keverék
1 teáskanál földimogyoróolaj
Só, bors
2 - 3 evőkanál mogyoróolaj
300 g tökgyümölcshús (butternut, napoli)
1 csokor tavaszi hagymá
2 gerezd fokhagyma
1 evőkanál barna cukor
1 evőkanál curry paszta
1 teáskanál rizs
2 EL szójaszósz
125 ml viz vagy húsleves
50 g pirított tökmag
Stájer tökmag olaj g.g.
Friss gyógynövények

Elkészítés

Vágjuk a sertésfilét csíkokra, könnyedén kloffoljuk tojásfehérjét, keverjük össze a liszt gombóccal és 1 teáskanál földimogyoró olajjal. A húst sóval és borssal főzzük, pároljuk, és hagyjuk legalább 15 percig állni. Melegítsük fel a wokot, adjunk hozzá egy kis mogyoróolajat, és több adagban pároljuk a pácolt húst, és vegyük ki újra, félretéve. Vágjuk a sütőtököt és a hagymát nagyobb, ízletes darabokra. Melegítsünk kevés mogyoróolajat a wok-ban, és pároljuk 4 percig a tököt, adjunk hozzá hagymát, és röviden süssük. Tegyük a zöldségeket a wok peremére, finoman apróra vágott fokhagymát kevés tökmagolajra a wok közepén. Adjuk hozzá a cukrot, ecetet, szójaszózt, curry pasztát és vizet, keverjük össze a zöldségeket és főzzük 3 percig. Végül adjunk hozzá a húst, és melegítsük fel. Tegyük az edényt egy tányérra, és megszórjuk a stájer tökmagot és a friss fűszereket.

Tipp: Köretként elegendő párolt Basmati rizs vagy előfőzött wok tészta a zöldségekkel.

Szerző megjelölésével: Gemeinschaft Steirisches Kürbiskernöl g.g.A. / Foto: Stefan Kristoferitsch