



Tálalás: **4 főre**



Előkészítés: **20 perc**



Elkészítés: **30 perc**



Répási Eszter

KINAI CSIRKÉS PIRÍTOTT TÉSZTA

A kínai csirkés pirított tészta tulajdonképpen egy nagyszerű egytálétel. Viszonylag gyorsan, és egyszerűen elkészíthető, emellett pedig gazdagon tartalmaz zöldségeket és húst is.

ALLERGÉN

tojás

HOZZÁVALÓK

400 g csirkemell
250 g kínai tészta

1 fej vöröshagyma

Negyed fej

fejeskáposzta

1 fej sárgarépa

3 gerezd fokhagyma

1 evőkanál friss

gyömbér

6 evőkanál sötét

szójaszószt

1 kevés só vagy

zöldfűszerek

1 kevés Bors

2 evőkanál olaj

ALLERGÉNEK

glutén

- 1 Készítsük elő a zöldségeket: a hagymákat hámozzuk meg, a káposztát, a répát és a gyömbért mossuk, majd hámozzuk meg. A gyömbért reszeljük le. A káposztát és a vöröshagymát vágjuk vékony csíkokra, a répát vágjuk félbe hosszában, majd szeleteljük fel. A fokhagymát és a gyömbért reszeljük le.
- 2 A csirkét mossuk, majd tisztítsuk meg, ezután pedig kockázzuk fel. Sózzuk, majd borsozzuk.
- 3 Hevítsük fel az olajat a wokban, majd pirítsuk meg rajta a csirkét. Ha kész van, vegyük ki és tegyük félre.
- 4 A tésztát bő forró vízben 3-4 perc alatt főzzük ki, majd szűrjük le (a főzővizet őrizzük meg).
- 5 A wokban hevítsünk olajat, majd pirítsuk meg rajta a hagymákat és a gyömbért.
- 6 Tegyük hozzá a zöldségeket, majd pár perc alatt pirítsuk össze (maradjon ropogós).
- 7 Adjuk hozzá a szójaszószt és a tészta főzővizéből tetszőleges mennyiséget.
- 8 Keverjük hozzá a csirkét és a tésztát.



**Töltse le további receptjeinket
az auchan.hu/receptek oldalról!**

