



Tálalás: **4 főre**



Előkészítés: **1 óra**



Elkészítés: **20 perc**



Kohári Éva

KÍNAI SÜLT TÉSZA, CSIRKEMELLE

A kínai büfék, éttermek egyik kedvelt étele ez a csirkemellel, zöldségekkel, risztésztával készült étel. Sült tészta ugyan a neve, de igazából nem maga a tészta a sült, hanem a zöldségek. Az igazi pikantériáját a szezámolaj és a szójaszós adja. Nagyon vigyázzunk, a legtöbb szójaszós búzát tartalmaz, kizárólag a jelzetten gluténmentes termékeket vásároljuk! Aki evett már jó kínai ételt, tudja, hogy a csirkehús szinte elolvad az ember szájában. Nincs szárazra sütvé, nem kell órákig párolni, de mégis porhanyós lesz. A férjemmel, aki évekig élt Kínában és beszéli a nyelvet, végeztünk egy kis kutatómunkát, hogy vajon mi a titka a kínai csirkének. Meglepő dologra bukkantunk, amit rögtön ki is próbáltam a gyakorlatban és a végeredmény abszolút önmagáért beszél. Igaz, az előkészületek így tovább tartanak, de ha előző este elvégezzük a hús darabolása után a receptben található első lépést, akkor maga az étel kevesebb, mint 20 perc alatt az asztalra kerül.

HOZZÁVALÓK

1 db Auchan csirkemell
filé
1 evőkanál sütőpor
fél liter víz
2 vékony szál

sárgarépa
1 gerezd fokhagyma
1 db chili paprika
1 db piros paprika
5 db káposztalevél

2 evőkanál szezámolaj
(Auchanban kapható)
ízles szerint
gluténmentes
szójaszós

(Auchanban kapható)
150 g gluténmentes
risztészta (Auchanban
kapható)
ízles szerint só
ALLERGÉNEK

1

A csirkemellet vágjuk ízlés szerint csíkokra vagy kockákra. Egy tálba mérjük ki fél liter vizet, keverjük bele a sütőport és pár órára (akár egész éjszakára) áztassuk bele a csirkemell kockákat.

2

Vegyük ki a vízből a húst. Egy lábosban forrósítsunk fel vizet, vigyázzunk, ne forrjon, de legyen forró (kb. 80 fokok). Tegyük bele a húst és „főzzük” pár percig, míg teljesen kifehérednek a darabok. Ezután szűrjük le.

3

A zöldségeket tisztítsuk meg. A répát, paprikát vágjuk egész vékony csíkokra, a káposztát apró kockákra, a fokhagymát zúzzuk össze.

4

Egy serpenyőben forrósítsuk fel a szezámolajt, szórjuk rá a zöldségeket és süssük roppanásra kb. 5 perc alatt.

5

A risztésztát forrázzuk le sós vízzel és takarjuk le míg megpuhul. Utána szűrjük le.

6

Adjuk a zöldségekhez a lecsepegtetett húst és süssük további 2-3 percet. Locsoljuk meg a szójaszósszal, keverjük hozzá a tésztát.



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

