



PIKÁNS ÁZSIAI SERTÉSSZELETEK SZEZÁMOS BOK CHOY-JAL

Ha a bok choy vagy ezek a szezámolajos, szójaszószos, mézes, gyömbéres, fokhagymás, fűszeres friss sertésszeletek beszélni tudnának... A bok choy magyarul hivatalosan bordáskel, de legtöbbször az angol nevén ismerik, akik egyáltalán ismerik. Nem csak azért szeretjük, mert különlegesség, hanem mert pirítva-párolva egyszerre tölti be a saláta, az izgalmas köret és a díszítőelem szerepét is a tányéron, és – nem mellesleg – hibátlan kísérője a pikáns, ázsiai hússzeleteknek.

HOZZÁVALÓK

800 g hártázott,
csontozott friss
sertéskaraj-szeletek
1-1,5 dl szezámolaj
3-4 ek szójaszósz
2 tk kínai ötfűszer

keverék
2-3 gerezd fokhagyma
kinyomva
1 ek mirin (kihagyható)
1-2 ek méz
1,5-2 cm reszelt
gyömbér
só, bors, kis chili

2 db hosszában
negyedekbe vágott
bordáskel
szezámolaj
szójaszósz
2-3 gerezd kinyomott
fokhagyma

1 ek méz
1-2 tk mirin
szezám-mag
2-3 ek víz
Auchan barna rizs
szezám-mag
friss koriander

ALLERGÉNEK

- 1 A barna rizst előre elkészítjük.
- 2 Összeállítjuk a pácot: szezámolaj, szójaszósz, mirin, méz, fokhagyma, gyömbér, kínai ötfűszer, só, bors, chili
- 3 Belehelyezzük a sertéskaraj szeleteket.
- 4 A bok choy-t szezámolajon szójaszósszal, fokhagymával, mirinnel, mézzel, szezám-maggal összeforgatva megpirítjuk, majd kevés vízzel pároljuk.
- 5 A hússzeleteket oldalanként 4 perc alatt átsütjük, majd 10 percig pihentetjük őket.
- 6 A húst a barna rizzsel, bok choy-jal tálaljuk, szezám-maggal és friss korianderrel díszítjük.



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

