



Pirított tészta ázsiai ötfűszerkeverékkel

🕒 20–25 Perc 🍴🍴🍴

Elkészítés

Összetevők 2 fő részére

🔥 = Kotányi Produkte

A tésztához

250 g	Mie tészta
2 ek	Mogyoróolaj
1 db	Kápia paprika
3 db	Répa
2 db	Pak choi, kicsi
5 db	Újhagyma
1 db	Lime
2 ek	Méz
1 gerezd	Fokhagyma
4 ek	Szójaszósz
1 csésze	Koriander, friss
1 csipet	🔥 Tengeri só, durva szemű
1 csipet	🔥 Feketebors, őrölt

A fűszerkeverékhez

3 tk	🔥 Fahéj, őrölt
2 tk	🔥 Feketebors, egész
1 tk	🔥 Szegfűszeg, őrölt
2 db	🔥 Csillagánizs, egész
1 tk	Koriandermag, egész

- 1 Először a tésztát készítjük el a csomagoláson szereplő utasítások alapján. Nem szabad túl puhára főzni, mert a továbbiakban még kap hőkezelést. Ha megfőtt, hideg vízben leöblítjük és hagyjuk lecsepegni.
- 2 Hámozzuk meg a sárgarépát és vágjuk vékony csíkokra. A paprikát is mossuk meg és vágjuk vékony csíkokra. Az újhagymát pedig karikára vágjuk a zöldjével együtt. A fokhagymát megpucoljuk és péppé nyomkodjuk a kés lapjával. Végül a pak choi leveleket is megmossuk. Felvághatjuk vékony csíkokra, de egészben is hagyhatjuk.
- 3 Készítsük el az ötfűszert. Ehhez a fűszereket összekeverjük és egy turmix- vagy aprítógép segítségével megőröljük.
- 4 A sárgarépát, a paprikát, az újhagymát a mogyoróolajon megpirítjuk, majd hozzáadjuk a fokhagymát és az ötfűszerkeveréket. Összeforgatjuk, egyet rotytantunk rajta, s a végén meghintjük a mézzel és a szójaszósszal.
- 5 Adjuk hozzá a tésztát és alaposan forgassuk össze a zöldségekkel. A pak choi-t a végén adjuk az ételhez, hogy megtartsa friss jellegét.
- 6 Ízlés szerint ízesítsük lime friss levével, szójaszósszal, borssal és sóval.

TIPP: A végén díszíthetjük friss korianderrel és újhagymával.

