



Pirított tészta csirkével és zöldségekkel

🕒 20–25 Perc 

Elkészítés

- 1 Vágjuk apróra az újhagymát. Szedjük a brokkolit rózsáira, és vágjuk fel a sárgarépát vékony csíkokra. Szeleteljük fel a csirkemellet csíkokra és fűszerezzük be.
- 2 Melegítsünk fel egy wokot és adjuk hozzá az olajat. Adjuk hozzá a csíkokra felszelt csirkemellet és pirítsuk le 5 perc alatt kevergetés mellett. Adjuk hozzá az újhagymát és további egy percig főzzük. Dobjuk hozzá a répát, brokkolit, fokhagymát és a gyömbért, majd újabb öt percig pirítsuk, alkalmanként forgassuk össze.
- 3 Egy fazékban forraljunk fel vizet és főzzük meg a tésztát. Amint kész, vegyük le a tűzről, hagyjuk állni 3 percig, vagy készítsük el ahogy a termékcsomagolás leírásában szerepel.
- 4 Egy kisebb tálban keverjük össze a szószhoz az alapanyagokat, majd öntsük a wokba, adjuk hozzá a tésztát, keverjük össze alaposan majd vegyük le a tűzről. Azonnal tálaljuk szezámmaggal és újhagymával megszórva.

Összetevők 2 fő részére

♦ = Kotányi Produkte

450 g	Csirkemell-filé
1 ek.	♦ Grill szárnyas fűszerkeverék
2 ek	Szezámolaj
1 db	Újhagyma
200 g	Brokkoli
1 db	Sárgarépa
50 g	Bébispenót
1 tk.	♦ Fokhagyma granulátum
1.5 tk.	♦ Gyömbér, őrölt
250 g	Tészta
	Szezámag és újhagyma a tálaláshoz

A szószhoz:

60 ml	Szójaszósz
50 ml	Víz
1 tk.	Rizsecet
1 tk.	Méz
1 ek.	Kukoricakeményítő

