

Kínai tojásos tészta pirított zöldségekkel

Egy újabb kínai étel. Egészséges és gyorsan elkészíthető. Többféle zöldséggel (pl.: brokkoli, lila káposzta, kínai kel) variálható.

SZEMÉLY 6 főre	Előkészítés 10 perc	SÜTÉS 30 perc
--------------------------	-------------------------------	-------------------------

HOZZÁVALÓK:

- 500 g kínai tojásos tészta
- 400 g sertés darált
- 200 g fehér káposzta
- 200 g sárgarépa
- 2 nagy gerezd fokhagyma
- 10 g friss gyömbér
- 1 db egész tojás
- Só
- 3-3 evőkanál növényi olaj

TÁLALÁSHOZ:

- Apróra vágott petrezselyem

ELKÉSZÍTÉS:

1. A káposztát és a sárgarépát szeleteljük vékony csíkokra.
2. A fokhagymát aprítsuk fel.
3. A gyömbért tisztítsuk meg és reszeljük le.
4. A kínai tojásos tésztát az elkészítési mód szerint főzzük meg.
5. Melegítsünk fel egy wokot. Öntsünk bele a 3 evőkanál olajat és a darált húst magas hőfokon pirítsuk meg.
6. Tegyük bele a fokhagymát és a gyömbért, majd 1 percre pirítsuk tovább.
7. A húst tegyük félre egy tálba.
8. A wokot ismét melegítsük fel (nem kell kimosni) és 3 evőkanál olajon pirítsuk át a káposztát és a sárgarépát, majd ezt is szedjük ki egy tálba.
9. A tojást - mintha rántottát készítenénk - verjük fel egy tálban pici sóval és a maradék zsiradékon süssük meg.
10. A kifőtt tésztához keverjük hozzá a húst és a zöldségeket és a tojást.
11. Tálaláskor szórjuk meg friss petrezselyemmel.