בישולים

פאד תאי עם נתחי סויה דמוי עוף טבעול

רכיבים

- חבילה נתחי סויה דמוי עוף
- 1/4 4/1 ראש כרוב חתוך לרצועות דקות
- גזר חתוכים לרצועות דקות
- 1/2 2/1 סלסילה פטריות שמפיניון פרוסות דק
- בצל חתוך לרצועות
- גבעולים סלרי פרוסים דק
- פלפל אדום חתוך לרצועות
- חבילה נבטים
- גבעולים בצל ירוק חתוכים גס
- שיני שום קצוצות דק
- חבילה אטריות ביצים דקות 200גרם מושרות מסוננות, מקוררות היטב ומעורבבות במעט שמן
- כף סוכר לבן
- 1/4 4/1 כוס רוטב סויה קלאסי 290 מ"ל
- לפי הטעם פלפל שאטה
- כפות רוטב צ'ילי מתוק 290 מ"ל
- כפות מיץ
- 1/3 3/1 כוס בוטנים קצוצים
- לפי הטעם לימון

הכנה

1. מחממים היטב ווק על אש גבוהה כמספר דקות, עד שהוא מתחיל לעשן.
2. משמנים קלות בשמן ומקפיצים את נתחי הסויה כ 4-5 דקות עד שהם משנים מעט את צבעם.
3. מעבירים לקערה ומנגבים את הווק.
4. מחממים שוב את הווק היטב ומוסיפים מעט שמן.
5. מקפיצים בצל ושום כ - 3 דקות. (ניתן להיעזר ב - 2 כפות מעט ולערבב כל הזמן)
6. מוסיפים את הירקות לפי הסדר. גזר וסלרי -מקפיצים 2 דקות. פלפלים ופטריות – מקפיצים עוד 2 דקות. מוסיפים כרוב ומקפיצים עוד כ- 3 דקות ומתבלים.
7. מוסיפים את נתחי הסויה, האטריות, הנבטים והבצל הירוק, מערבבים, מקפיצים עוד דקה ומגישים. מקשטים בבוטנים קצוצים ופלחי לימון.

30 דקות

6 servings 6