

פוקי בול סלמון, אורז וירקות



רכיבים

- גרם סלמון טרי ללא עור חתוך לקוביות
- כף קורנפלור
- ראש ברוקולי קטן מפורק לפרחים
- סלסילה פטריות שמפיניון (ניתן להשתמש בכל סוג פטריות אהוב ובכמות רצויה)
- 1/2 2/1 כוס אדממה
- 1/2 2/1 כפית ג'ינג'ר מגורר
- כפות רוטב סויה סיני 290 מ"ל
- כפות רוטב טריאקי 290 מ"ל
- כפות רוטב צ'ילי מתוק 290 מ"ל
- כפות מים

הכנה

1. חולטים את הברוקולי במים רותחים כ-3 דקות ומיד מסננים.
2. מקפיצים את הפטריות לדקה קלילה במעט שמן זית.
3. מצפים את קוביות הסלמון בכף קורנפלור ומניחים בצד.
4. מערבבים היטב את מרכיבי הרוטב – ג'ינג'ר, טריאקי, צ'ילי מתוק, סויה ומים.
5. צורבים את הסלמון על מחבת חמה עם מעט שמן זית, 20 שניות מכל צד.
6. שופכים את הרוטב מעל, מצמצמים ומקרמלים.
7. הופכים את קוביות הסלמון.
8. כל התהליך על המחבת גג 3 דקות, על מנת לשמור על סלמון עסיסי.
9. מסדרים בקערה עם אורז לבן, ירקות וקוביות סלמון.
10. • ניתן להשתמש בכל ירק אהוב – שעועית ירוקה, אפונה ועוד.

20 דקות

4 4