

מוקפץ סינטה, חצילים ובאק צ'וי



רכיבים

- קילוגרם נתח סינטה (ניתן להשתמש גם בנתח פילה בקר) חתוכה דק נגד הסיבים
- כפות רוטב סויה קלאסי 290 מ"ל
- כפית סודה לשתייה
- חבילה נודלס אטריות אורז רחבות
- כפות רוטב טריאקי 290 מ"ל
- ראשי כרוב, סיני (פאק-צ'וי), גולמי
- פנים של חציל חצויים לחצי ופרוסים לעובי של 2 ס"מ
- כפות שמן זית
- ענף בצל ירוק פרוס ומופרד לירוק ולבן
- שיני שום קצוצות
- כף ג'ינג'ר קצוץ

הכנה

1. משרים את הסינטה כחצי שעה במקרר עם 2 כפות סויה וכפית סודה לשתייה.
2. מסדרים את החצילים בתבנית ומורחים אותם בשמן זית. מכניסים לתנור שחומם ל-180 מעלות כ-20 דקות.
3. מבשלים את האטריות דקה אחת במים, מסירים ושוטפים במים קרים, שמים מעט שמן (כי לאטריות אורז יש תכונה להידבק לעצמן במהירות).
4. מחממים ווק או מחבת היטב.
5. מוסיפים מעט שמן זית ומקפיצים את הסינטה, שלא תהיה מוכנה לגמרי רק 50-60 אחוז. מי שיש לו ברנר בבית שייעזר מדי פעם כדי לשמור על החום של המחבת. מסירים את הסינטה מהאש ומעבירים לקערה.
6. מנגבים עם נייר את הווק. שמים שוב שמן זית מקפיצים את הבאק צ'וי והבצל הירוק (החלק הלבן) כמה דקות.
7. מוסיפים את השום והג'ינג'ר. מוסיפים את החצילים הקלויים.
8. מוסיפים את הבשר, האטריות אורז והבצל הירוק (החלק הירוק). מתבלים עם הטריאקי. מקפיצים הכל יחד כ-2 דקות.

30 דקות

4 4