



קל



25 דקות



6 מנות

מרכיבים

1 חבילה כדורי בשר צמחוניים

2 שיני שום קצוצות

1 פלפל צ'ילי פרוס לטבעות

1 כף ג'ינג'ר קצוץ לקוביות קטנות

1 פלפל אדום חתוך לקוביות גדולות

1 פלפל צהוב חתוך לקוביות גדולות

1 פלפל ירוק חתוך לקוביות גדולות

1 כוס אננס חתוך לקוביות קטנות

3 גבעולי בצלים ירוקים חתוכים באלכסון

1 כוס מיץ אננס

1/2 כוס מיץ תפוזים

2/3 כוס חומץ אורז

2/3 כוס קטשופ אסם

1/2 כפית מלח

כשרוצים להכין משהו מיוחד ולא שגרתי, כשרוצים לשלב מתוק וחמוץ, שכרוצים צבעוניות בעיניים, זו בדיוק המנה!

הוראות הכנה

1. להכנת הרוטב

יוצקים לסיר קטן את כל החומרים - מיץ אננס, מיץ תפוזים, חומץ אורז, קטשופ וחצי כפית מלח, מביאים לרתיחה ומצמצמים עד לדרגת סמיכות רצויה כרבע שעה.

2.

מחממים את הווק, ברגע שהוא מעלה מעט עשן מוסיפים כף שמן ומתחילים להקפיץ את הירקות לפי הסדר - שום, פלפל צ'ילי, ג'ינג'ר, פלפלים ואננס.

3.

מוסיפים את המיטבולס, מקפיצים כשתי דקות נוספות.

4.

מוסיפים את הרוטב ומתנים לו להצטמצם עם המיטבולס והירקות כשתי דקות, מכבים את הלהבה ומוסיפים את הבצל הירוק.

5. להגשה

מעטרים בשומשום קלוי ומגישים לצד אורז לבן.

המתכון של בת-חן דיאמנט

בדוק מתכונים נוספים ב - TIVALL.CO.IL