

GOOM BAU bambuszos csirke

Hozzávalók: 0,5 kg csirkemell
0,5 kg bambusz
1 sárgarépa
1 kaliforniai paprika
1 l víz
1 konzerv champignon gomba
fél kígyóuborka
ázsiai mogoró
1,5 ek glutamát, 4 ek. szójaszósz, 3 ek. kókusz karamell
3 ek tapióka liszt
4 gerezd fokhagyma
3 ek olaj

Elkészítés Módja:

A csirkemellet és a zöldségeket vékony csíkokra vágjuk, a fokhagymát összezúzzuk. Forró olajon megdinszteljük a fokhagymát, ráadjuk a húst, a zöldségeket és pár másodpercig folyamatos kavargatás mellett sütjük, felöntjük vízzel és a forrástól számított 15 percig főzzük nagy lángon . A tapióka lisztből és hidegvízből készítünk egy habarást és hozzáadjuk az ételhez, további egy perc alatt készre főzzük.

Javaslat: Ázsiai pirított tört mogoróval megszórjuk!!!

Jó étvágyat kíván a Fekete Sárány ABC