



Haudutettuja kasviksia hapanimeläkastikkeessa

Aineet: tölkillinen pavun ituja
1 pieni punainen paprika
1 pieni vihreä paprika
200 g bambunversoja
½ kerää jäävuorisalaattia
1 tölkki ananasrenkaita
3 vartta varsiselleriä
2 dl laimeaa ananasmehua
2 rkl soijakastiketta
6 rkl sokeria
6 rkl vaaleaa viinietikkaa
5 tl maissijauhoa
öljyä paistamiseen
riisiä

Valmistus: Valuta idut ja bambut siivilässä. Suikaloi paprikat ohuiksi suikaleiksi. Revi jäävuorisalaatti 2-3 cm levyisiksi suikaleiksi. Paloittele ananasrenkaat pieniksi paloiksi. Paloittele sellerit n. 3-4 mm paksuisiksi paloiksi. Sekoita astiassa ananasmehu, soijakastike, sokeri, viinietikka ja maissijauho tasaiseksi seokseksi. Lämmitä wok ja lisää siihen n. 3-5 rkl öljyä kasviksien paistamista varten. Lisää ensiksi sellerit ja bambut. Paista hetki kunnes kasvikset ovat hieman pehmenneet. Lisää seuraavaksi paprikat ja jäävuorisalaatti. Paista voimakkaasti käänellen kunnes ainekset ovat pehmenneet ja saaneet hivenen väriä. Lisää lopuksi idut ja paista kasvisseosta vielä noin minuutti. Seuraavaksi lisää joukkoon liemiseos sekä ananaspalat. Anna kasviksien hautua miedolla lämmöllä kannen alla 10-20 minuuttia. Mikäli haluat kasvikset hivenen "kovempina" hauduta kasviksia vähemmän aikaa.