

Hapan-imelä soijawokki

6 henkilölle

150 g Soyappétit Soijasuikeleita tai -paloja
5-7 dl kasvislientä
1-2 rkl ruokaöljyä
2 keskikokoista sipulia hienonnettuna
1-2 valkosipulin kynttä
1 porkkana raastettuna
1 vihreä ja 1 punainen paprika viipaloituna
1 pieni purkki ananaspaloja, valutettuna



Wokkauskastiketta varten:

ananaspurkin liemi
1 rkl sojakastiketta
3 rkl valkoviinietikkaa tai riisiviinietikkaa
1 tl Worcester-kastiketta
1 dl vettä
tummaa ruokosokeria maun mukaan (1-4 rkl)
3 rkl tomaattiketsuppia
1 rkl maissi- tai vehnäjauhoja

Keitä soijasuikeleita tai -paloja 10 min. kasvisliemessä siten, että soija peittyy kokonaan nesteeseen. Sekoita wokkauskaustikkeen aineet yhteen.

Kuumenna ruokaöljy (wok)pannulla. Kuullota sipuli ja valkosipuli, lisää porkkanaaraaste ja viipaloituneet paprikat. Paista pari minuuttia, lisää keitetyt, valutetut soijasuikeleet tai -palat ja paista vielä 2-3 minuuttia. Lisää ananaspalat ja wokkauskaustike. Keitä noin 3 minuuttia tai kunnes wok on kuumentunut kunnolla.

Tarjoa basmatiriisiin tai nuudeleiden kanssa.

