



Χοιρινό με γλυκόξινη σάλτσα

15'

Χρόνος
Εκτέλεσης

30''

Χρόνος
Αναμονής

10'

Χρόνος
Ψησίματος

4-6

Μερίδες

1

Βαθμός
Δυσκολίας

Μέθοδος Εκτέλεσης

Για το κρέας

- Σε ένα **ξύλο κοπής** κόβουμε το κρέας σε λεπτές λωρίδες.
- Το βάζουμε σε ένα **μπολ** και προσθέτουμε τα αυγά, την πάπρικα, το σκόρδο, τη μουστάρδα, αλάτι, πιπέρι και ανακατεύουμε καλά.
- Προσθέτουμε το αλεύρι και ανακατεύουμε. Βάζουμε στο ψυγείο για 20-30 λεπτά.
- Τοποθετούμε ένα **βαθύ τηγάνι** με ηλιέλαιο σε μέτρια προς δυνατή φωτιά να κάψει καλά.
- Τηγανίζουμε το κρέας σε δύο δόσεις για 3-4 λεπτά μέχρι να πάρει χρυσαφένιο χρώμα. Αφαιρούμε με **τρυπητή κουτάλα** σε ταψί με απορροφητικό χαρτί.

Για τη σάλτσα

- **Κόβουμε** τις πιπεριές, ταμανιτάρια, το καρότο και τα φρέσκα κρεμμύδια σε μικρά κομμάτια.
- Τοποθετούμε ένα βαθύ τηγάνι σε δυνατή φωτιά και προσθέτουμε το ηλιέλαιο.
- Βάζουμε τα λαχανικά και ανακατεύουμε με **ξύλινη κουτάλα** για 2-3 λεπτά μέχρι να μαλακώσουν.
- Προσθέτουμε τη ζάχαρη, τη σόγια σως, την **γλυκόξινη σως**, το κρέας και ανακατεύουμε. Μαγειρεύουμε για 2-3 λεπτά μέχρι να δέσει η σάλτσα.
- Προσθέτουμε το σησαμέλαιο και αφαιρούμε από τη φωτιά.
- Σερβίρουμε με **ρύζι μπασμάτι** και μαϊντανό.

Συστατικά

Για το κρέας

- 500 γρ. χοιρινό, λαιμό, χωρίς κόκαλο
- 2 αβγά
- 1 κ.γ. πάπρικα, γλυκιά
- 1 κ.γ. σκόρδο, σε σκόνη
- 1 κ.σ. μουστάρδα
- 1 κ.σ. αλάτι
- πιπέρι
- 60 γρ. αλεύρι γ.ο.χ.
- 1 λίτρο ηλιέλαιο, για το τηγάνισμα

Για τη σάλτσα

- 1 καρότο
- 1 πιπεριά πράσινη
- 1 πιπεριά κόκκινη
- 3 μανιτάρια champignon
- 2 φρέσκα κρεμμυδάκια
- 2-3 κ.σ. ηλιέλαιο
- 20 γρ. ζάχαρη κρυσταλλική
- 50 γρ. σάλτσα σόγιας
- 100 γρ. **γλυκόξινη σάλτσα**
- 1 κ.σ. σησαμέλαιο

Για το σερβίρισμα

- ρύζι μπασμάτι
- μαϊντανό, φρέσκο

Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

370 Θερμίδες (kcal)	17.0 Λιπαρά (γρ.)	5.6 Κορ.Λίπη (γρ.)	31.0 Υδατ/κες (γρ.)
19%	24%	28%	12%
21.0 Σάκχαρα (γρ.)	21.0 Πρωτεΐνη (γρ.)	3.1 Φυτικές Ίνες (γρ.)	3.4 Αλάτι (γρ.)
23%	42%	12%	57%