



Γλυκόξινο χοιρινό με λαχανικά

25'

Χρόνος
Εκτέλεσης

30 λεπτά'

Χρόνος
Αναμονής

20'

Χρόνος
Ψησίματος

4

Μερίδες

1

Βαθμός
Δυσκολίας

Μέθοδος Εκτέλεσης

- Σε ένα **μπολ** βάζουμε το ασπράδι αβγού, το κορν φλάουρ, το κρασί, το 1 κ.γ. ελαιόλαδο, το αλάτι, και ανακατεύουμε καλά.
- Προσθέτουμε μέσα το κρέας και ανακατεύουμε, ώστε να πάει παντού το μείγμα με το αβγό.
- Σκεπάζουμε το μείγμα με μεμβράνη και το αποθηκεύουμε στο ψυγείο για τουλάχιστον 30 λεπτά.
- Βάζουμε μια **κατσαρόλα** σε δυνατή φωτιά και προσθέτουμε το νερό.
- Μόλις πάρει μια βράση το νερό, αδειάζουμε προσεκτικά το κρέας μέσα στην κατσαρόλα και συνεχίζουμε το βράσιμο για 30-40 δευτερόλεπτα.
- Στραγγίζουμε το κρέας και το αφήνουμε στο πλάι, μέσα σε ένα μπολ, μέχρι να το χρειαστούμε.
- Σε ένα άλλο μπολ ανακατεύουμε τον χυμό ανανά, τον πελτέ, το μηλόξιδο (ή το ρυζόξιδο), τη σάλτσα σόγιας, το σησαμέλαιο, το κορν φλάουρ, και τα αφήνουμε στην άκρη μέχρι να τα χρειαστούμε.
- Βάζουμε το **γουόκ** να κάψει σε δυνατή φωτιά.
- Ρίχνουμε μέσα τη 1 κ.σ. ελαιόλαδο και σοτάρουμε τις πιπεριές και το κρεμμύδι για 2-3 λεπτά.
- Προσθέτουμε το κρέας και το σοτάρουμε και αυτό για 2 λεπτά, ανακατεύοντας συνεχώς.
- Μεταφέρουμε το κρέας και τα λαχανικά περιμετρικά στο γουόκ, ρίχνουμε τη σάλτσα στο κέντρο του, ανακατεύουμε, και αφήνουμε για 2-3 λεπτά να πήξει λίγο.
- Ανακατεύουμε το κρέας και τα λαχανικά με τη σάλτσα και τα αφαιρούμε από τη φωτιά.
- Προσθέτουμε τα κομμάτια του ανανά και σερβίρουμε αμέσως συνοδεύοντας, αν θέλουμε, με **ρύζι**.

Tip

Εναλλακτικά, εάν θέλουμε, μπορούμε εκτός από ρύζι να σερβίρουμε το χοιρινό με νουντλς.

Συστατικά

Για το χοιρινό

- 1 ασπράδι, ελαφρώς χτυπημένο
- 2 κ.γ. κορν φλάουρ
- 2 κ.γ. κρασί λευκό, γλυκό
- 1 κ.γ. ελαιόλαδο
- 2 πρέζες αλάτι
- 500 γρ. μπριζόλες χοιρινές, χωρίς το κόκαλο, κομμένες σε λεπτές φέτες πάχους 5 χιλ.
- 1-1,5 λίτρο νερό

Για τα λαχανικά

- 4 κ.σ. χυμό ανανά
- 1 κ.γ. πελτέ ντομάτας
- 2 κ.σ. μηλόξιδο, ή ρυζόξιδο
- 2 κ.γ. σάλτσα σόγιας
- 1/2 κ.γ. σησαμέλαιο
- 1 κ.γ. κορν φλάουρ
- 1 κ.σ. ελαιόλαδο
- 1/2 πιπεριά κόκκινη, κομμένη σε φέτες πάχους 0,5 εκ.
- 1/2 πιπεριά πράσινη, κομμένη σε φέτες πάχους 0,5 εκ.
- 1/2 κρεμμύδι, κομμένο σε φέτες 0,5 εκ.
- 4 φέτες ανανά, κομμένο σε μικρά κομμάτια
- ρύζι μπάσματι, βρασμένο, για το σερβίρισμα (προαιρετικά)

Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

351 Θερμίδες (kcal)	11.0 Λιπαρά (γρ.)	2.4 Κορ.Λίπη (γρ.)	26.0 Υδατ/κες (γρ.)
18%	16%	12%	10%
21.0 Σάκχαρα (γρ.)	33.0 Πρωτεΐνη (γρ.)	4.4 Φυτικές Ινες (γρ.)	1.4 Αλάτι (γρ.)
23%	66%	18%	23%