



HIINA KARTULI JA PUNASE OA VOKIROOG

Retsept: Tuuli Mathisen, Ajakiri Oma Maitse

Valmistamine

Kui otsid eksootikat - teeme kiire vokihoa Hiina kartuli ja punase oaga! See toit on koostisosadelt nii omane, kuid valmistusviisilt päris eksootiline. Nii võiks kokku võtta kiire vokihoa, kus staarideks on punased oad ja kartul. Hiinapärase lähenemine oa-kartuliroole on tõeliselt maitsev! 4-le, valmistamisaeg: 15 minutit + ubade leotamiseks ja keetmiseks kuluv aeg Pane oad eelmise päeva õhtul kuuma veega likku. Keeda kartulid pehmeks kurna ja tükelda. Keeda oad soolaga maitsestatud vees, kuni need on pehmed. Kurna sõelal. Kuumuta pannil õli ning voki kiirelt sibulat ja tšillipipart minuti jagu. Lisa peenestatud küüslauk ja voki veel veidi. Lisa pannile kartulid ja oad ning sojakaste, tšillipasta ja seesamiõli. Maitsesta soola ja pipraga ning voki veel veidi, kuni roog on ühtlaselt läbi küpsenud. Serveerides lisa seesamiseemneid ning hakitud värsket koriandrit. Toorelt ei soovitata ube söögiks tarvitada, kuna sisaldavad mürgist glükosiidi – faseolunatiini, mis tekitab mürgistusi. Pärast termilist töötlemist see aga laguneb ja oad ei kujuta enam mingit ohtu. Vitamiinidest on aedoas olemas peaaegu kõik B-grupi vitamiinid, karotenoidid (A-vitamiini eelvitamiinid) ja C-vitamiin Eksootilist toiduelamust!

- 4 keskmise suurusega kartulit
- 2 dl Veski Mati Punaseid aedube
- 3 hakitud sibulat
- 1 hakitud tšillikaun
- 2 küüslauguküünt
- 3 sl õli
- 1 sl seesamiõli
- 2 sl sojakastet
- 2 sl tšillipastat
- soola ja pipart
- seesamiseemneid
- värsket koriandrit