Receptek

Banános poké

Hozzávalók: 3 csésze összetört banán

1,5 csésze maniókaliszt (lehet helyettesíteni keményítővel)

0,5 csésze kókuszkrém (sűrű kókusztej)

1 ek kukoricakeményítő

0,75 csésze víz

Az összetört banánokat egy lábasba tesszük, közepes hőmérsékleten melegítjük, míg sűrű pépet kapunk, és a banánok színt váltanak. Levesszük a tűzhelyről, kihűtjük. Amikor a massza kihűlt, belekeverjük a maniókalisztet, míg szép sima krémet kapunk. Ezt zsiradékkal megkent formába öntjük, lefedjük alufóliával, és 150 fokon 2 órát sütjük. Levesszük a fóliát, hagyjuk kihűlni, aztán kockákra vágjuk, feldaraboljuk.

Közben a kókuszkrémből, vízből, keményítőből öntetet, szószt főzünk. A pokét a szósszal tálaljuk.

Itt találunk videót róla:

https://www.youtube.com/watch?v=8MVZoYkB3Yg

Sapa sui /Polinéz chop suey

Hozzávalók:

400 g csirkemell

100 g üvegtészta

100 g brokkoli

100 g sárgarépa

100 g hagyma

4 ek édes szójaszósz (kis mézzel meg lehet oldani)

100 g póréhagyma

5-8 g gyömbér

5-7 fokhagymagerezd

2 csípőspaprika vagy ízlés szerint

100 g paprika

100 g gomba

4 ek szójaszósz

100 ml víz

A zöldségeket feldarabolom, majd egy kis szezám- vagy mogyoróolajon, vagy sima napraforgóolajon megpirítom egy serpenyőben (wokban), először a sárgarépát és a cikkekre vágott hagymát, félreteszem, aztán a brokkolit és a gombát, azt is félreteszem, aztán a darabolt paprikát, a karikára vágott csípőspaprikát, a szeletekre vágott fokhagymát pirítom

össze. Ezeket is kiveszem a serpenyőből, még egy kis olajat öntök, és jöhet a hús, rá a póréhagyma, aztán minden megpirított zöldséget ráteszek, ráöntöm a szójaszószokat, a vizet, végül az előzetesen beáztatott üvegtésztát is hozzáteszem, átkeverem, lefedem, és pár percig párolom.

Videó a készítéséről:

https://www.youtube.com/watch?v=1IVvz4tNwXY

Rarotongai kókuszos csiga

Hozzávalók (12 db-hoz)

A tésztához:

- ½ kg liszt
- 85g kókuszreszelék
- 250ml kókusztej
- 2 ek. puha vaj
- 100g cukor
- 2 tk. szárított élesztő

A mázhoz:

- 100g cukor
- 500ml kókusztej
- 25g kókuszreszelék
- 1 tk. kukoricakeményítő

Elkészítés

A sütőt előmelegítjük 180 C-ra.

Az élesztőt és a cukrot elkeverjük 60ml langyos vízben, és néhány percig állni hagyjuk.

Egy nagy tálban összekeverjük a lisztet, vajat, kókuszreszeléket és kókusztejet. Hozzáadjuk az élesztős-cukros keveréket, és 8 percig dagasztjuk. Ha a tészta ragacsos, adunk még hozzá lisztet (kenyértészta állagúnak kell lennie).

A tésztát rúddá formázzuk, és 12 egyforma darabra vágjuk. Minden egyes darabot kb. 20 cm-es rúddá nyújtunk, csigává tekerünk, és behelyezünk egy kilisztezett tepsibe, egymástól néhány cm távolságra. A tepsit letakarjuk egy konyharuhával, és meleg helyen pihentetjük, amíg kétszeresére kel.

Egy kisebb lábosban összekeverjük a máz hozzávalóit. Lassú tűzön kevergetjük addig, amíg besűrűsödik.

A máz felét ráöntjük a kétszeresükre kelt csigákra, betoljuk a sütőbe, és 25-30 perc alatt aranybarnára sütjük. Amikor kivesszük a sütőből, ráöntjük a máz másik felét. Melegen tálaljuk.