



Suupistevardad seasisefilee ja mangoga

🕒 u 50 min

🍴 Wokstop (+ koostisained: Toidumaailm ja Estonian Meat House)

🍴 u 8 varrast

KOOSTISOSAD

500 g seasisefileed

**1 väiksem punane
paprika**

1 mango

1 punane sibul

**1 sl sambal oelek'i
kastet**

2 sl sojakastet

1 tl seesamiõli

**veidi toiduõli varraste
määrimiseks**

**2-3 sl hakitud rohelist
sibulat**

Kaste:

**1 sl sambal oelek'i
kastet**

2 sl maapähklivõid

1 sl sojakastet

GV – juhul kui kasutad

VALMISTAMINE

Kui kasutad puitvardaid, pane need eelnevalt u 15 minutiks vette likku, et vardad kuuma paremini taluksid. Eemalda fileelt vajadusel kelmed ja lõika liha 2-3 cm kuubikuteks. Sega kokku *sambal oelek*, sojakaste ja seesamiõli ning lase lihal maitsestuda kuini ülejäänud komponente ette valmistad. Lõika kuubikuteks ka mango ja köögiviljad. Lao komponendid varrastele ja määri kergelt õliga. Küpseta kuumaõhufritüüris 180 kraadi juures u 15 minutit, vahepeal vardaid pöörates. Või küpseta ahjus pöördõhu-režiimil 200 kraadi juures u 25 minutit, vahepeal pöörates. Soovi korral kasuta viimased 3-5 minutit grillrežiimi, et toidu pind paremini karamelliseeruks. Serveerimiseks sega kokku kastme komponendid ja lisa 3-4 sl leiget vett, või kuni saad soovitud konsistentsi. Puista varrastele hakitud rohelist sibulat ja serveeri soojalt koos kastmega.

naturaalselt kääritatud
sojakastet

