

Cukkinis koktélrák 2 személyre:



(Képen: cukkinis koktélrák, nishime brokkoli, párolt metélőhagymás és petrezselymes kukoricával)

20 dkg uborka gyalul legyalult tisztított cukkini
15 dkg friss koktélrák
3 evőkanál olívaolaj
1 kis fej felaprított vöröshagyma vagy 2 szál felaprított újhagyma
1 gerezd áttört fokhagyma
1 ágacska felaprított oregano
kevés só
1 doboz rizstejszín
1 kiskanál kuzu
kevés víz

A kissé felhevített olajra dobjuk a felaprított hagymát és a fokhagymát, összepároljuk. Majd hozzáadjuk a koktélrákot, és együtt 2-3 percig pirítjuk. Utána hozzáadjuk a gyalult cukkinit. Ízesítjük az oreganoval és a sóval, majd további 5 percig pároljuk erős tűzön az ételt. Ekkor ráöntjük a rizstejszínt, elkeverjük. A kuzu port kevés vízben teljesen feloldjuk (ne legyen csomós), majd lassú tűz mellett az ételbe keverjük. Kb. még 3-4 percig közepes tűzön, állandó kevergetés mellett, pároljuk. Ha kész, egyből tálalhatjuk.