



## TOCĂNIȚĂ DULCE-ACRIȘOARĂ DE VIȚEL, CU CIUPERCI PLEUROTUS ȘI TĂIȚEI DE OREZ

DURATĂ TOTALĂ DE PREPARARE: 60 DE MINUTE – DURATĂ TOTALĂ DE GĂTIT: 30 DE MINUTE

### ECHIPAMENT

- tigaie de sotare iCook de 4 litri – cu capac
- Wok iCook
- Cuțite
- Răzătoare pentru legume

### INGREDIENTE

- 1 ceapă
- 1 ardei roșu
- 1 ardei galben
- 300 g ciuperci pleurotus
- 600 g mușchi de vițel
- 250 g de ananas feliat, la conservă
- 1 cățel de usturoi
- 30 g de ghimbir proaspăt
- 300 g tăiței de orez
- 100 ml ulei de măsline extra virgin
- 50 g de roșii, tocate
- 2 linguri de sos de soia
- sucul de la 1 lămâie

### METODĂ DE PREPARARE

1. Tăiați toate legumele și ciupercile felii, tăiați carnea în bucățele mici, tăiați ananasul cubulețe, păstrând sucul pentru sos și dați pe răzătoare usturoiul și ghimbirul.
2. Fierbeți tăiței de orez în tigaia de sotare iCook – 4 litri, respectând instrucțiunile de pe ambalaj, apoi clătiți cu apă rece.
3. Încălziți uleiul în Wokul iCook, prăjiți carnea de vițel timp de 2 – 3 minute, apoi lăsați deoparte.
4. Prăjiți usturoiul și ghimbirul, apoi ciupercile și legumele. Adăugați ananasul și lăsați pe foc timp de 3 – 5 minute.
5. Adăugați roșiile tocate, sosul de soia și sucul de lămâie și amestecați. Adăugați un pic de suc de ananas dacă doriți un gust mai dulce decât acrișor.
6. Adăugați carnea și tăiței peste legume, amestecați totul foarte bine și serviți pe farfurie.

**Sfat întreprinzător Amway:** Încercați rețeta acasă înainte de a o prezenta unui grup mai mare de oameni. „Veți fi surprinși să vedeți că este mult mai ușor după ce ați exersat înainte!” spune întreprinzătorul Amway Corneliu Robu.