

## FIT Thai egytálétel Tóthék módra ☺

Hozzávalók 2 főre (vagy 1 főnek 2 napra):

- Fejeskáposzta 0,5kg	125kcal
- Jázminrizs 150gr	480kcal
- Szezám-mag 15gr	86kcal
- Kínai zöldségmix 200gr	70kcal
- Csirkemellfilé 200gr	240kcal
- Szójaszósz 0,5evőkanál	13kcal
- Chilli szósz 1kávéskanál	31kcal
- Méz 1kávéskanál	31kcal
- Bébirépa 50gr	12kcal
- Rizsbor 0,1dl	3kcal
- Barnacukor 5gr	20kcal
- Kínai 5fűszer 5gr	5kcal
- Olívaolaj 0,5evőkanál	44kcal
- Lilahagyma 50gr	21kcal
- Fűszerek 1-1csipet (só, bors, fokhagyma)	10kcal
Összesen:	1190kcal/2fő <b>595kcal/fő</b>

(A kalóriatartalmakat a csomagolások, illetve a kaloriabazis.hu alapján számoltuk.)

### Elkészítés:

A szezám-magot enyhén megpirítjuk, majd félretesszük.

A káposztát apró csíkokra vágjuk, majd fedő alatt puhára pároljuk. A zöldségmixet forrásban lévő enyhén sós vízhez öntjük és puhára főzzük.

A csirkemellfilét apró csíkokra vágjuk, majd az 1ek olívaolajon lepirítjuk, fűszerezzük rizsborral, szójaszósszal, kínai 5fűszerrel, chilliszósszal és mézzel.

Ha a káposzta megpuhult, levesszük a fedőt, hozzáadjuk a barnacukrot, a főtt zöldségmixet, az összevágott lilahagymát, a bébirépat, majd kicsit karamellizáljuk.

A rizst kifőzzük és összekeverjük a zöldségekkel és a hússal.

Jó étvágyat! ☺