My version of Sweet and Sour Sauté!

INGREDIENTS FOR SAUCE

1 tablespoon cornstarch – more to taste

1 tablespoon water – equal to the cornstarch

2/3 cup pineapple juice – More to taste

1/3 cup rice vinegar – you can put less

1/3 cup light brown sugar – Put less! Add honey!

3 tablespoons ketchup – You can add a little more

1 tablespoon soy sauce – Add more to taste

What I added:

Honey

Ginger – powder is ok, fresh must be grated

----------------------------------

So if you don’t know me, as time goes you will. I never really follow the right measurements. I did not follow everything completely for this either.

I made more cornstarch, because I like a more thicker sauce. You add little by little, the amount you like. For the pineapple juice, it all depends on the portions you want to do. If 2/3 cups is not enough for all the ingredients for the sauté, well put more and it’s the same for the rest of the ingredients.

----------------------------------

INGREDIENTS FOR SAUTÉ

Chicken or tofu or beef

Onion

Pepper – the color you like

Add more vegetable if you want, I wanted to have a simple and easy sauté.

DIRECTIONS FOR SAUCE

1. In a small bowl, mix together cornstarch and water. Set aside.

2. In a medium saucepan, combine pineapple juice, rice vinegar, brown sugar, ketchup, honey – as much you want and as much as you switched for brown sugar-, ginger – not too much because it taste a lot - and soy sauce and bring to a boil over medium heat. Boil for at least 5 minutes.

WARNING. It’s here I must tell you, don’t try to arrange it before cooking it. Taste it only after it started to boil a little and don’t worry, yes it is a lot sweet.

3. Stir in cornstarch slurry and cook until thickened, about 1-2 minutes. Add more until the consistency is correct for you. Remove from heat. Use immediately or store in an airtight container in the refrigerator for up to two weeks.

DIRECTION FOR SAUTÉ

1. Cut chicken/tofu/beef, onion and pepper into small to medium size pieces.

2. Put everything into a pan with high sides because we’ll put the sauce in in afterwards. Cook until chicken is cooked on medium-high heat, so for about 10 minutes.

3. After the chicken, pepper and onion are cooked, add the sauce and let cook for 5 minutes on low-medium.

Serve on rice or rice noodles. Enjoy! You can add sesame seed in your bowl.

Version française

Ingrédients

2/3 tasse de jus d’ananas

1/3 tasse vinaigre de riz

1 c. soupe fécule de maïs

1 c. soupe d’eau

1/3 tasse de sucre brun

3 c. soupe de ketchup

3 c. soupe sauce soya

Ce que j’ai ajouté :

Miel

Gingembre

---------------------------------

Donc si vous ne me connaissez pas, laissez-vous du temps. Je n’ai jamais les bonnes mesures dans mes recettes. Je n’ai donc pas suivi cette recette à la lettre.

J’ai fait plus de fécule de maïs, puisque j’ai mieux des sauces plus épaisses. Ajoutez-le petit à petit, jusqu’à atteindre la consistance désirée. Pour le jus d’ananas, tout dépend des portions que vous avez. Si 2/3 tasse n’est pas assez pour tous les ingrédients dans le sauté, rajoutez-en et c’est la même chose pour les autres ingrédients.

----------------------------------

INGRÉDIENTS POUR SAUTÉ

Poulet ou tofu ou bœuf

Oignon

Piments – Couleurs que vous préféré

PRÉPARATION DE LA SAUCE

1. Mélangez dans un petit bol l’eau et la fécule de maïs. Mettre de côté.

2. Mélanger dans un petit-médium chaudron le jus d’ananas, le vinaigre de riz, le sucre brun, le ketchup, la sauce soya, le miel – autant que vous voulez et que vous voulez inter changer avec le sucre brun -, le gingembre – pas trop puisque le goût est fort- et amener à ébullition pendant environ 5 minutes à médium.

3. Ajouter petit à petit la fécule de mais jusqu’à obtenir une texture désirée et retiré du feu.

PRÉPARATION POUR LE SAUTÉ

1. Coupez le poulet/tofu/bœuf, oignon et piments en petit-moyen morceau.

2. Mettre le tout dans une poêle medium à large avec des cotés haut puisque nous allons mettre la sauce dedans après. Faire cuire pendant environ 10 minutes ou jusqu’à ce que le poulet soit totalement cuit.

3. Une fois que le tout est cuit, ajouté la sauce et faire cuire pour environ 5-10 minutes à feu doux.

Mettre sur du riz ou du vermicelle de riz. Vous pouvez rajouter des graines de sésames.