Kurczak i papryką i ananasem

Nikita

Polecane na: **danie główne**

Kuchnia (region): **chińska**

Warto wiedzieć:

0 min

2 porcje

Składniki:

Filet z kurczaka eko - 200 g
Papryka czerwona eko - 1/2 szt.
Papryka żółta eko - 1/2 szt.
Ananas - 4 plaster
Syrop z ananasa - 1/2 szklanka
Mąka ziemniaczana - 1 łyżeczka

Marynata: sos sojowy - 1 łyżka
Marynata; czosnek - 1 ząbek
Marynata: imbir - Mały kawałek
Marynata: papryczka chilli - Mały kawałek
Marynata: sok z cytryny - 1 łyżeczka
Czerwona cebula - 1/2 szt.

Sposób przygotowania:

KROK 1: Kurczaka kroimy w paski. Przygotowujemy marynatę z sosu sojowego, soku z cytryny, drobno posiekanego czosnku, imbiru i chili. Marynatę mieszamy z kurczakiem i chowamy do lodówki. Paprykę kroimy w paski, cebulę w piórka, a ananasa w kostkę.

KROK 2: W woku rozgrzać olej (kokosowy, sezamowy) i podsmażyć kurczaka. Wyjąć do miski na bok.

KROK 3: W woku podsmażyć paprykę i cebulę.

KROK 4: Do warzyw wrzucić kurczaka. Wymieszać i razem chwilę przesmażyć. Sok z ananasa wymieszać z mąką ziemniaczaną i mieszając dodać do kurczaka.
Podajemy z makaronem ryżowym lub ryżem.