Kurczak z orzechami

Nikita

Polecane na: **danie główne, lunchbox**

Kuchnia (region): **chińska**

Warto wiedzieć:

0 min

1 porcja

Składniki:

- filet z piersi kurczaka bez antybioyków - 1 kg
- sos sojowy bezglutenowy np. Tamari - 2 łyżka
- wódka - 2 łyżka
- cukier - 1 łyżka
- sok z cytryny - 2 łyżka
- tarta marchewka - 1 szklanka
- orzechy włoskie Bio Planet - 1 szklanka
- mąka ziemniaczana - garść
- jajka od kur z wolnego wybiegu - 2 szt.
- bulion (najlepiej domowy) - 1 szklanka
- czosnek - 2-4 ząbek
- imbir świeży - kawałek
- sól (do marynaty) - 1 łyżeczka

Dodatkowe info:

Podajemy z ryżem i surówką z kapusty pekińskiej lub miksem sałat. Danie jest pyszne i oryginalne.

Sposób przygotowania:

KROK 1: Kurczaka pokroić w kostkę i połączyć z marynatą, zostawić w chłodnym miejscu na 2-3 godziny (ewentualnie na noc).
Marynata:
• 2 łyżki wódki
• 2 łyżki soku z cytryny
• 2 łyżki sosu sojowego
• 4 łyżki wody
• 1 łyżeczka soli
• 1 łyżka cukru

KROK 2: Marchew zetrzeć w słupki, obgotować 5 minut w lekko osolonej wodzie. Uprażyć na suchej patelni posiekane drobno orzechy. Odsączyć kurczaka na sicie z zalewy (zalewę zachować).
Przygotować czosnek i imbir -drobniutko posiekać.

KROK 3: Obtoczyć każdą kostkę kurczaka w mące ziemniaczanej, a następnie w rozmąconym jajku .

KROK 4: Na patelni rozgrzać oliwę dodać posiekany drobno czosnek i imbir i smażyć na tym kurczaka (ja dzielę składniki na 2-3 partie).

KROK 5: Następnie dusimy 3 minuty całą porcję mięsa.
Dodajemy bulion, resztę zalewy z kurczaka (marynaty). Dusimy razem kolejne 3 minuty.

KROK 6: Dodajemy orzechy.

KROK 7: Dodajemy startą marchewkę.
Wszystko razem dusimy około 10 minut, w razie potrzeby dolewamy wrzącej wody.
Smacznego!!!