Kurczak z warzywami - chińszczyzna

Tylko z Natury

Polecane na:

Warto wiedzieć:

60 min | średni | 4 porcje

Składniki:

- pierś z kurczaka - 500 g
- papryka czerwona - 1 szt.
- papryka zielona - 1 szt.
- marchew duża - 1 szt.
- brokuł mały - 1 szt.
- kiełki soi - trochę
- grzyby mun - 20 g
- pieczarki - 10 g
- jasny sos sojowy - 50 ml
- imbir - 1/2 łyżeczka
- czosnek - 2 ząbek
- olej - 2 łyżka
- mąka ryżowa - 2 łyżeczka

Sposób przygotowania:

KROK 1: Grzyby Mun zalewamy wrzątkiem i zostawiamy na 30 minut. Następnie odsączamy i kroimy - usuwamy ogonki. Kurczaka kroimy w kawałki 2x3 cm, paprykę w paski a marchewkę w krążki. Brokuły dzielimy na różyczki. Pokrojonego kurczaka łączymy z połową sosu sojowego wymieszanego z mąką ryżową i imbirem. Pozostawiamy na 1 godzinę. Rozgrzewamy wooka lub patelnię i na jednej łyżce oleju smażymy całe ząbki czosnku. Gdy zaczynają brązowieć usuwamy je. Teraz dodajemy warzywa w kolejności marchew i grzyby mun, paprykę, brokuły, pieczarki pokrojone w plastry - mniej więcej co minutę. Wlewamy pozostały sos sojowy i smażymy jeszcze 2 minuty. Usmażone warzywa przekładamy do miski. Na pozostałym mocno rozgrzanym oleju smażymy kurczaka ok. 3-5 minut - dodajemy smażone warzywa i kiełki sojowe.
Mieszając smażymy jeszcze 1 minutę. Podajemy z ryżem.