




Sajgonki z grzybami mun

 Barbara Strużyna

Polecane na: [danie główne](#), [lunchbox](#)

Kuchnia (region): [chińska](#)

Warto wiedzieć:

 70 min

 1 porcja

Składniki:

grzyby mun suszone - 30-40 g
filet z kurczaka - 400 g
sos sojowy mocny - 5 łyżka
kapusta młoda - 1/2 kg
cukinia - 250 g
cebula - 1 szt.
ząbki czosnku - 5 szt.
przyprawa chińska lub tajska - 2 łyżeczka
sok z limonki - 1 łyżka
syrop z agawy lub cukier trzcinowy - - do smaku
papier ryżowy - 18 szt.
olej z ziaren sezamu - 3-4 łyżka

Surówka: -
kapusta biała - 1/2 kg
marchew - 1 szt.
papryka - 1 kawałek
ocet ryżowy lub sok z limonki - 1 łyżka
oliwa z oliwek lub olej - 3 łyżka
syrop z agawy - 1 łyżeczka
Dodatki: -
sos sojowy łagodny -
sos słodko kwaśny -
sezam - ziarna -

Sposób przygotowania:

KROK 1: Grzyby mun zalewamy gorącą wodą i odstawiamy do napęcznienia. Grzybki bardzo zwiększą swoją objętość. Przed wrzuceniem ich na patelnię siekamy.

KROK 2: Mięso kroimy w drobną kostkę, przekładamy do miski, dolewamy sos sojowy, przeciśnięte przez praskę ząbki czosnku i jedną łyżeczkę przypraw. Odstawiamy na chwilę, zanim pokroimy następane warzywa. Kroimy cebulkę w kostkę.

KROK 3: Na patelnię wylewamy olej sezamowy

i wrzucamy cebulkę, chwilę ją dusimy. Następnie wykładamy mięso i je dusimy ok. 5 minut (tak aby każdy kawałek zmienił kolor z surowego różowego na biały, możemy przeciąć jeden z nich, aby zobaczyć czy w środku już ścięło się białko. Mięso ściągamy z patelni do miseczki i przykrywamy (zostawiamy tłuszcz i sos który powstał na patelni) lub jeśli patelnia jest duża rozkładamy kurczaka na boki.

KROK 4: Następnie dokładamy poszatowaną kapustę, mieszamy ją z sosem który powstał na patelni po duszeniu mięsa (w razie potrzeby możemy dodać odrobinę wody i trochę oleju sezamowego), lekko dusimy do jej zmięknienia, następnie dokładamy cukinię, mieszamy i dusimy chwilę. Na koniec dodajemy namoczone grzyby mun, mieszamy i chwilę dusimy, na koniec mięsko jeśli odkładaliśmy.

Doprawiamy sokiem z limonki i syropem z agawy. Próbujemy powstały na patelni sos i doprawiamy przyprawą, jeśli uznamy za konieczne. Wyłączamy gaz i czekamy aż wszystko trochę przestygnie.

KROK 5: Surówka: Kapustę szatkujemy w cienkie piórka, podobnie marchew (możemy skorzystać z obieraczki do warzyw). Lekko solimy. A następnie zalewamy oliwą lub olejem, octem ryżowym (ewentualnie sokiem z cytryny) i syropem z agawy, pieprzymy. Odstawiamy.

KROK 6: Papier ryżowy wkładamy pojedynczo do namoczenia (nie wszystkie na raz bo się skleją lub rozpadną, gdy będą za długo w wodzie).

Po dziesięciu sekundach wyciągamy papier, rozkładamy na desce i wkładamy farsz (1-3 łyżek, w zależności od tego jakie chcemy mieć sajgonki). Zawijamy jak krokiety.

KROK 7: Sajgonki możemy zjeść już w tej chwili lub podsmażyć je na patelni. Podajemy z surówką, łagodnym sosem sojowym lub sosem słodko kwaśnym, posypujemy sezamem.

Smacznego!