

Bowl z kurczakiem i kaszą jaglaną oraz warzywami kimchi

Czas ogółem **35 min** 10 min Czas przygotowania **25 min** Czas gotowania

Wartości odżywcze (na porcję)

1.560 kJ / 362 kcal

Tłuszcz: **10,1 g** Białko: **36,1 g**

Węglowodany: **28,9 g**

SKŁADNIKI

2 porcj(e/i)

50 g	kaszy jaglanej
200 g	fasolki szparagowej sól
250 g	fileta z piersi kurczaka
3 łyżeczki	<u>Olej z prażonych nasion sezamu Kikkoman</u>
3 łyżeczki	<u>Ponzu - Mieszanka sosu Sojowego, octu o smaku Cytrynowym Kikkoman</u> świeżo zmielony pieprz
1	fenkuł (koper włoski)
200 g	pomidorków koktajlowych
2 łyżki	<u>Pikantny sos z papryką chili do Kimchi Kikkoman</u>

PRZYGOTOWANIE

Krok 1

Ugotuj kaszę jaglaną według instrukcji na opakowaniu. Fasolkę szparagową gotuj w osolonym wrzątku przez ok. 10 minut.

Krok 2

Kurczaka pokrój na niewielkie kawałki. Smaż na 1 łyżeczce oleju sezamowego przez ok. 10 minut. Dopraw sosem ponzu i pieprzem.

Krok 3

Pokrój fenkuł w cienkie plastry lub piórka (todygi odłóż). Smaż na 1 łyżeczce oleju przez ok. 6–8 minut. Pomidorki pokrój w plasterki. Smaż na 1 łyżeczce oleju sezamowego przez ok. 5 minut. Dolej 100 ml wody oraz sos chili do kimchi. Wymieszaj.

Krok 4

Ułóż w miskach kaszę jaglaną z fenkułem, fasolką i kurczakiem. Skrop pomidorowym sosem kimchi. Udekoruj todygami fenkułu i podawaj.