KIKKOMAN

Kurczak słodko-kwaśny z ryżem lub makaronem

Czas ogółem **65 min** **20 min** Czas gotowania **30 min** Czas marynowania **15 min** Czas przygotowania

Wartości odżywcze (na porcję)
2.788 kJ / 666 kcal

Tłuszcz: **10,7 g** Białko: **44,9 g**
Węglowodany: **103,4 g**

SKŁADNIKI

4 porcj(e/i)

2 łyżki	oleju
4	filety z piersi kurczaka pokrojone w kawałki
1	cebula pokrojona w plasterki
2	rozgniecione ząbki czosnku
1	czerwona papryka pokrojona w plasterki
1	żółta papryka pokrojona w plasterki
100 g	kukurydzy baby
2 łyżki	ketchupu
2 łyżki	Naturalnie warzony sos sojowy Kikkoman
2 łyżki	białego octu winnego
2 łyżki	cukru
2 łyżki	mąki kukurydzianej
1	kawałek imbiru (około 2 centymetry)
227 g	odsączonego z soku ananasa z puszki (sok zachować)
1 łyżka	koncentratu pomidorowego (opcjonalnie)
300 g	ryż lub makaron, ugotowany zgodnie z instrukcją na opakowaniu, do podania

PRZYGOTOWANIE

Krok 1

Podgrzać olej na dużej patelni lub w woku. Dodać kurczaka i smażyć aż zarumieni się z obydwy stron. Dodać cebulę, czosnek i smażyć przez kilka minut dokładnie mieszając. Dodać paprykę, przecięte na poł kukurydze i smaż przez 3-4 minuty aż zmiękną.

Krok 2

Zrobić sos słodko-kwaśny mieszając ketchup, naturalnie warzony sos sojowy Kikkoman, biały ocet winny, cukier i mąkę kukurydzianą w małej miseczce.

Krok 3

Na patelnię, do pozostałych składników, dodać obrany i starty imbir, osuszonego ananasa pokrojonego w kawałki, wmieszać słodko-kwaśny sos.

Krok 4

Zmieszać sok z ananasa z wodą lub bulionem tak, aby powstało około 300 ml płynu, wlać go na patelnię do reszty produktów. Przykryć i gotować na wolnym ogniu przez 10 minut od czasu do czasu mieszając. Jeśli kolor dania wydaje się nieco blady należy dodać koncentrat pomidorowy, aby wzbogacić sos.