

Kurczak stir-fry z papryką, ananasem i chili

Czas ogółem **60 min** 15 min Czas przygotowania **15 min** Czas gotowania **30 min** Czas marynowania

Wartości odżywcze (na porcję)

1.854 kJ / 443 kcal

Tłuszcz: **16 g** Białko: **42 g**

Węglowodany: **31 g**

SKŁADNIKI

2 porcj(e/i)

Marynata:

300 g piersi kurczaka (lub udek kurczaka bez kości)

80 ml Naturalnie warzony sos sojowy Kikkoman

1 łyżeczka brązowego cukru

0,3 łyżeczki mielonego kminu

2 cm świeżego imbiru

1 łyżka soku z limonki

Warzywa:

1 cebula

2 cm świeżego imbiru

1 papryczka chili

100 g świeżego ananasa, obranego

0,25 zielonej papryki

0,25 czerwonej papryki

0,25 żółtej papryki

1 mała marchewka

0,5 pęczek świeżej kolendry

50 ml Naturalnie warzony sos sojowy Kikkoman

1 łyżeczka brązowego cukru
Olej do smażenia (np. rzepakowy)

Przybranie:

1 limonka (pokrojona w ćwiartki)

PRZYGOTOWANIE

Krok 1

Pokrój kurczaka w kostkę. Dodaj Sos sojowy Kikkoman, cukier, mielony kmin, starty imbir i sok z limonki. Dobrze wymieszaj i marynuj przez około 30 minut.

Krok 2

Pokrój cebulę w cienkie plasterki. Drobnio posiekaj lub zetrzyj imbir. Posiekaj chili. Pokrój ananasa w dużą kostkę, paprykę w kostkę lub romby, a marchewkę w półksiężycy. Posiekaj kolendrę.

Krok 3

Rozgrzej odrobinę oleju na patelni. Dodaj kurczaka i smaż na dużym ogniu, aż zacznie brązowieć. Dodaj cebulę, marchewkę, imbir, ananasa i chili. Smaż przez około 1 minutę. Dodaj brązowy cukier i poczekaj, aż się skarmelizuje. Dodaj paprykę i wymieszaj wszystko razem. Smaż przez 1-2 minuty. Na koniec dodaj Sos sojowy Kikkoman i smaż, aż nadmiar płynu odparuje.

Krok 4

Podawaj ze świeżą kolendrą i limonką.