

Kurczak w sosie miodowo-sojowym z warzywami stir-fry i ryżem

Czas ogółem **20 min** 10 min Czas przygotowania 10 min Czas gotowania

Wartości odżywcze (na porcję)

2.345 kJ / 560 kcal

Tłuszcz: **12 g** Białko: **37 g**

Węglowodany: **70 g**

SKŁADNIKI

2 porcj(e/i)

2 łyżki	<u>Naturalnie warzony sos sojowy Kikkoman</u>
0,5 łyżki	miodu
0,5 łyżeczki	startego imbiru
0,5	ząbek czosnku, drobno posiekany
200 g	filetu z piersi kurczaka
100 g	ryżu
1 łyżka	oleju roślinnego
0,5	marchewki
0,5	główki brokuła
0,5	czerwonej papryki

PRZYGOTOWANIE

Krok 1

2 łyżki Naturalnie warzony sos sojowy Kikkoman - **0,5 łyżki** miodu - **0,5 łyżeczki** startego imbiru - **0,5** czosnku, drobno posiekany - **200 g** filetu z piersi kurczaka

Wlej Sos sojowy Kikkoman do miski. Dodaj miód, posiekany czosnek i starty imbir. Dobrze wymieszaj. Kurczaka pokrój w kostkę i wrzuć do marynaty.

Krok 2

100 g ryżu - **1 łyżka** oleju roślinnego - **0,5** marchewki - **0,5** główki brokuła - **0,5** czerwonej papryki

Ugotuj ryż zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Pokrój marchewkę w drobne słupki, paprykę w paski, a brokuła podziel na różyczki. Warzywa podsmażaj na oleju przez 5 minut.

Krok 3

Dodaj zamarynowanego kurczaka do podsmażonych warzyw i smaż przez 3 minuty, aż kurczak będzie gotowy. Podawaj z ugotowanym ryżem.