

Marynowana w imbirze pierś z kurczaka z cytrynową nutą

Czas ogółem **35 min**

Wartości odżywcze (na porcję)

1817 kJ / 434 kcal

SKŁADNIKI

4 porcj(e/i)

4	piersi z kurczaka bez skóry
1 łyżka	miodu kwiatowego
2 łyżki	Naturalnie warzony sos sojowy Kikkoman
30 g	świeżego imbiru
1 szczypta	szafranu
1	ząbek czosnku
1	mała marynowana cytryna
2 łyżki	oliwy z oliwek
1 łyżka	złotożółtych ziaren sezamu
	pieprz
dodatek:	
1	mała główka kalafiora
500 g	brokułów

PRZYGOTOWANIE

Krok 1

Imbir obrać, pokroić w drobne paseczki i włożyć do miski. Dodać naturalnie warzony sos sojowy Kikkoman, miód, 1 łyżkę stołową soku z cytryny, obrany i drobno posiekany ząbek czosnku oraz szafran. Wymieszać i powstałym sosem poleać kurczaka. Pozostawić do marynowania na 30 minut.

Krok 2

Brokuły i kalafior podzielić na małe różyczki i dusić przez 10 minut. Marynowaną cytrynę pokroić w plasterki. Na patelni rozgrzać oliwę, dodać pierś z kurczaka (bez marynaty) i smażyć przez 5 minut, często obracając mięso. Dodać marynatę i plasterki marynowanej cytryny, zamieszać i gotować jeszcze przez 5 minut. Następnie zdjąć pierś z patelni i ułożyć na niej warzywa. Gotować na wolnym ogniu. Mięso pokroić w paski, ułożyć na talerzach z jarzynami i posypać ziarnem sezamu oraz pieprzem.