KIKKOMAN

Stir-fry z kurczakiem, bakłażanem i orzechami nerkowca

Czas ogółem **30 min** **20 min** Czas przygotowania **10 min** Czas gotowania

Wartości odżywcze (na porcję)
3.043 kJ / 726 kcal

Tłuszcz: **43,5 g** Białko: **37,3 g**
Węglowodany: **42 g**

SKŁADNIKI

2 porcj(e/i)

250 g	udek z kurczaka pokrojonych w paski
1	mały bakłażan pokrojony w paski
1	czerwona cebula w piórkach
50 g	grzybów shiitake w ćwiartkach
0,5 pęczek	grubo posiekanej dymki
2	ząbki czosnku posiekanego w drobną kostkę
15 g	świeżego imbiru posiekanego w drobną kostkę
5 łyżki	oleju do smażenia
50 ml	sosu ostrygowego
2 łyżki	Naturalnie warzony sos sojowy Kikkoman
1 łyżka	Olej z prażonych nasion sezamu Kikkoman
50 g	prażonych orzechów nerkowca
0,5	limonki

Do przybrania:

3	łodyżek kolendry
2	drobno pokrojone dymki

PRZYGOTOWANIE

Krok 1

Zagotuj wodę w woku. Do wrzątku dodaj kurczaka i gotuj przez około 12 minut. Następnie umieść w durszlaku i odcedź. Opłucz i osusz wok.

Krok 2

Usmaż bakłażana na 3 łyżkach oleju rozgrzanych w woku. Dodaj grzyby i podsmaż. Dodaj dymkę i cebulę i krótko podsmaż. Wyłóż warzywa.

Krok 3

Wlej do woka pozostały olej, dodaj kurczaka, podsmaż do nabrania koloru i wyłóż.

Krok 4

Do woka wrzuć czosnek i imbir. Smaż do zeszklenia. Ponownie dodaj kurczaka i wymieszaj.

Krok 5

Dodaj warzywa, krótko podsmaż razem, dodaj sos ostrygowy, sos sojowy Kikkoman i olej z prażonego sezamu Kikkoman. Dobrze wymieszaj.

Krok 6

Zmieszaj z połową orzechów nerkowca. Na kurczaka i warzywa wyciśnij sok z limonki.

Krok 7

Udekoruj kolendrą, pozostałymi orzechami nerkowca i dymką.