

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