

KURCZAK Z PAK CHOI

4 Porcje | Czas przygotowania 60 min

SKŁADNIKI

1 sztuka / podwójnej piersi z kurczaka
1 sztuka / papryki słodkiej
2 sztuki / marchewki
1 sztuka / szalotki
3 łyżki / grzybów mun
1 ząbek / czosnku
0,5 opakowania / makaronu Chow Mein
3 łyżki / oliwy z oliwek
1 łyżka / białego sezamu
Sól, pieprz kolorowy

MARYNATA

2 ząbki / czosnku
1 łyżeczka / imbiru (świeżego)
1 sztuka / papryczki chilli
2 łyżki / sosu ostrygowego
2 łyżki / sosu sojowego
SOS
4 łyżki / wody
2 łyżki / sosu ostrygowego
3 łyżki / sosu sojowego
1 łyżka / octu ryżowego

LISTA ZAKUPÓW

Podwójna pierś z kurczaka

Makaron Chow Mein

1 Kapusta Pak Choi

1 Słodka papryka

2 Marchewki

1 szalotka

Papryczka chilli

Czosnek

Imbir

Grzyby Mun

Sos ostrygowy

Sos sojowy

Ocet ryżowy

SPOSÓB PRZYRZĄDZANIA

Przed przygotowywaniem dania warto pozostawić pierś kurczaka w marynacie na 30 min. Pierś z kurczaka należy umyć, osuszyć i pokroić w 2 cm plastry. W misce wymieszać składniki marynaty: 2 ząbki czosnku rozgniecione, posiekany imbir, pokrojona papryczka chilli (z ziarenkami), 2 łyżki sosu ostrygowego, 2 łyżki sosu sojowego, 1 łyżeczka miodu, pieprz kolorowy. Pokrojoną pierś z kurczaka dodajemy do marynaty, dokładnie mieszamy obtaczając każdy kawałek mięsa.

W czasie gdy mięso się marynuje, grzyby mun zalewamy wrzątkiem i gotujemy 20 min oraz przygotowujemy pozostałe składniki. Szalotkę kroimy w półtalarki, marchewkę w plasterki, a słodką paprykę w słupki. Kapustę Pak Choi dzielimy na liście, dokładnie. Ujemy i kroimy w słupki. Grzyby mun po ugotowaniu kroimy na mniejsze części. W osobnym naczyniu łączymy składniki na sos: woda, sos ostrygowy, sos sojowy i ocet ryżowy.

Następnie na wysokiej patelni rozgrzewamy oliwę z oliwek. Na rozgrzaną oliwę dodajemy posiekaną szalotkę, gdy się zeszkli dorzucamy rozdrobniony czosnek. Po 30 sekundach dorzucamy pokrojoną marchewkę, słodką paprykę i grzyby mun. Warzywa odrobinę solimy. Smażymy, aż marchewka zacznie mięknać a papryka będzie szklista. Następnie dorzucamy zamarynowanego kurczaka wraz z marynatą i dodajemy wcześniej przygotowany sos. Smażymy ok. 5-7 min. Gdy kurczak się usmaży dorzucamy wcześniej umytą i pokrojoną kapustę Pak Choi. Całość doprawiamy solą i pieprzem. Dusimy jeszcze ok. 5 min.

Danie podajemy z makaronem Chow Mein i prażonym sezamem.