

Kurczak w sezamie z mięsem



Kuchnia: chińska

Czas przygotowania: 30 do 45min.

Danie dla: 2 osób

Stopień trudności: 7/10

Składniki:

- podwójna pierś z kurczaka - 1 szt
- sezam - 3 łyżki
- jajko - 1szt
- mąka - 2 łyżki
- sól , pieprz
- mielona czerwona papryka
- ryż - 100 g
- groszek - garść
- strączki zielonej fasoli - 3-5szt
- bulion warzywny - 2 szklanki

Opis przygotowania:

Kurczaka oczyszczamy i dzielimy na porcje. Pojedynczą pierś przecinamy wzdłuż, tak aby kawałki nie były zbyt grube. W naczyniu mieszamy czerwoną paprykę z solą i pieprzem i nacieramy kurczaka. Mięso odstawiamy na kilkanaście minut. W tym czasie ryż zalewamy bulionem i gotujemy pod przykryciem do momentu, aż będzie al dente (około 10 minut). Po tym czasie dodajemy groszek i pokrojoną fasolkę i gotujemy jeszcze przez 5 minut. Ryż pozostawiamy pod przykryciem. Filety panierujemy w mące, jajku i sezamie i smażymy na oleju po kilka minut z każdej strony. Tak przygotowanego kurczaka kroimy w plasterki i umieszczamy na ryżu z warzywami. Podajemy gorące.

Zapraszamy na www.taniegotowanie.com!