Kurczak podsmażany z sezamem, imbirem i soją



Czas przygotowania: 45 do 60min.
Danie dla: 2 osób

Składniki:

- pierś z kurczaka - 1szt.
- papryka czerwona - 1szt.
- papryka zielona - 1szt.
- cebula dymka - 3szt.
- papryczka chili - 1szt.
- słodki groszek - 1szt.
- marynata teriyaki - 1/2 szklanki
- seler naciowy - 1szt.
- pieczarki - 2szt.
- czosnek - 1szt.
- olej sezamoy - 1szt.
- olej roślinny - 2szt.
- ziarna sezamu
- ryż jaśminowy

Opis przygotowania:

Włożyć pokrojoną pierś z kurczaka do miski, obtoczyć w oleju sezamowym i pozostawić na 20 minut. Do woka nalać oleju roślinnego i podgrzać na dużym ogniu. Smażyć pierś z kurczaka przez 2-3 minuty do uzyskania złocistego koloru. Wyjąć mięso i położyć pod przykryciem. Do woka wrzucić pokrojony seler oraz papryki. Następnie pieczarki, cebule dymki, chili, czosnek oraz słodki groszek. Podsmażać przez minutę lub dwie. Włożyć mięso kurczaka z powrotem do woka i wlać marynatę teriyaki. Smażyć przez kolejne 3 do 4 minut, aż warzywa zmiękną, a mięso będzie gotowe. Podawać z ryżem jaśminowym oraz podsmażonymi ziarnami sezamu.

Zapraszamy na www.taniegotowanie.com!