



Курица "Кунг Пао"



Ингредиенты

◦ Зеленая фасоль тонкая резаная	1 упаковка (400г)
◦ Арахис	50 г
◦ Цукини	100 г
◦ Чеснок	1 зубчик
◦ Морковь	1 шт.
◦ Помидор	1 шт.
◦ Соевый соус	по вкусу
◦ Филе куриное	300 г
◦ Черный перец	по вкусу
◦ Яичная лапша	200 г
◦ Рисовый уксус	50 мл
◦ Сушеный имбирь	по вкусу
◦ Ананасовый сок	150 мл
◦ Перец болгарский	1 шт.
◦ Сладкий чили соус	по вкусу
◦ Растительное масло	по вкусу
◦ Соль	по вкусу

Способ приготовления:



40 мин



2 порции



244 ккал

1. Нарезанное соломкой куриное филе отправляем на сковороду с ложкой растительного масла и соевым соусом, обжариваем 5-7 минут.

2. Затем добавляем чеснок, сушеный имбирь и перемешиваем, добавляем нарезанный дольками цукини, морковь кружочками, фасоль, перец полосками, помидор кубиками. Все перемешиваем и тушим 15 минут.

3. В миске смешиваем соевый соус (3 ст.л.) + ананасовый сок (150 мл) + рисовый уксус (50 мл) + сладкий чили соус и вливаем в сковороду и перемешиваем и тушим еще 10 минут.

4. Пока все тушится, на другую сковороду наливаем ложку растительного масла и включаем большой огонь. Когда масло накалится, добавляем арахис и обжариваем его слегка 3-4 минуты, затем выкладываем на салфетку, чтобы стекло масло, солим и перчим.

5. Арахис добавляем в основную сковороду и перемешиваем, выключаем.

6. Отвариваем в кипящей воде яичную лапшу и выкладываем на тарелку, сверху выкладываем курицу.



Совет

За полчаса до приготовления слегка замаринуйте курицу, смешайте в миске чайную ложку коричневого сахара, чайную ложку рисового уксуса, немного соли, 3 столовые ложки воды и кусочки куриного филе. Перемешивайте руками аккуратно, круговыми движениями, до полного впитывания воды.

Еще больше идей на сайте: <https://bonduelle.ru>