

CHIŃSKA SAŁATKA Z KURCZAKIEM W RYŻOWYCH TOREBKACH



GRAZYNA0211



CZAS
PRZYGOTOWANIA
30 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
1 - 2

SKŁADNIKI

Lista składników

pierś z kurczaka	250 gram
papryka czerwona	50 gram
marchew	50 gram
bambus pędy	50 gram
szczypiorek	2 łyżki
Marynata	
sos sojowy	2 łyżki
olej arachidowy	2 łyżki
czosnek	1 ząbek
szalotka	1/2 szt
mielona trawa cytrynowa	1/2 łyżeczki
sok z limetki	2 łyżki
Kolendra cała Prymat	1/2 łyżeczki
cukier brązowy	1/2 łyżeczki
Chili pieprz cayenne mielone Prymat	1/4 łyżeczki

Sos do sałatki

sok z limetki	2 łyżki
olej arachidowy	2 łyżki

mielona trawa cytrynowa 1/2 łyżeczki

cukier brązowy 1/2 łyżeczki

sól do smaku

Dodatkowo

papier ryżowy 4 szt

mix sałat 50 gram

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Kroki postępowania

- KROK 1** Piersi z kurczaka umyć osuszyć i pokroić w cienkie paseczki o grubości około 0,5 cm. Przygotować marynatę do miski wlać olej arachidowy, sos sojowy, sok z limetki dodać bardzo drobno posiekaną szalotkę i czosnek oraz przyprawy mieloną trawę cytrynową, chili, ziarna kolendry i cukier brązowy wszystko dokładnie wymieszać. Do tak przygotowanej marynaty dodać piersi kurczaka pokrojone w paseczki i odstawić do lodówki na 30 minut.
- KROK 2** W tym czasie pokroić w bardzo cienkie paseczki marchew, czerwoną paprykę oraz pędy bambusa.
- KROK 3** Na rozgrzaną patelnię wrzucić zamarynowane piersi z kurczaka wraz z marynatą i szybko obsmażyć na rumiano tak aby kurczak nie był surowy ale też nie zrobił się suchy. Na minutę przed końcem smażenia dodać warzywa i pędy bambusa pokrojone w paseczki i wszystko razem podsmażyć.
- KROK 4** Do podsmażonego kurczaka z warzywami dodać pokrojony szczypiorek i odstawić do przestygnięcia. Następnie zrobić sos do sałatki do naczynia wlać sok z limetki dodać mieloną trawę cytrynową, brązowy cukier i sól do smaku wymieszać składniki aż cukier i sól się rozpuszczą na końcu dodać olej arachidowy.
- KROK 5** Do podsmażonych piersi z warzywami wlać przygotowany sos i wymieszać. Papier ryżowy namoczyć w wodzie jeden brzeg papieru podwinąć pod spód ułożyć na papierze porcję mix sałaty oraz porcję kurczaka przykryć przeciwnym brzegiem papieru ryżowego i zrolować formując z papieru ryżowego torebkę. Czynność powtarzać aż do wyczerpania składników.