

Kurczak po azjatycku z warzywami i sezamem



BERTPVD



CZAS
PRZYGOTOWANIA
30 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
5+

SKŁADNIKI

piersi z kurczaka	2 szt
fasola zielona	1 opakowanie
papryka czerwona	1 szt
papryka żółta	1 szt
papryka zielona	1 szt
szczypiorek	6 szt
sezam	5 łyżek
miód	2 łyżki
sos sojowy	6 łyżeczek
Przyprawa do kurczaka złocista skórka Prymat	0,5 opakowania
limonka	1 szt
olej słonecznikowy	50 ml

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Kroki postępowania

- KROK 1 Kroimy kurczaka w kostkę. Dodajemy przyprawę do drobiu i olej. Marynujemy 1 godzinę w lodówce.
- KROK 2 Kroimy trzy papryki w kostkę.
- KROK 3 Smażymy na patelni kurczaka. Dodajemy odrobinę oleju ponieważ kurczak z marynaty będzie zawierać olej. Smażymy na złoty kolor.
- KROK 4 Nalewamy trochę oleju do woka i rozmrażamy fasolę. Proces powinien trwać około 15-20 minut. Gotujemy pod przykryciem. Po ugotowaniu zrzucamy fasolę do miski.

- KROK 5 Dodajemy do woka w którym gotowaliśmy fasolę - kurczaka oraz paprykę. Wyciskamy sok z całej limonki. Gotujemy pod przykryciem 10 minut.
- KROK 6 Dodajemy fasolę szparagową. Gotujemy znowu pod przykryciem z 7 minut.
- KROK 7 Na suchej, rozgrzanej patelni dodajemy sezam i prażymy. Prażymy tak długo aż sezam zrobi się brązowy.
- KROK 8 Dodajemy sezam, doprawiamy sosem sojowym całe danie i dusimy jeszcze około 8-10 minut. Kroimy szczypiorek w kostkę i dodajemy na sam koniec.