

Kurczak po tajsku



KONCZI



CZAS
PRZYGOTOWANIA
30 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
3 - 4

SKŁADNIKI

| | |
|----------------------------|----------------|
| pierś z kurczaka | 2 szt |
| jajko | 1 szt |
| sos chili | 1 łyżka |
| sól | do smaku |
| pieprz | do smaku |
| płatki kukurydziane | 2 szklanki |
| tłuszcz | do smażenia |
| sos sojowy ciemny | 1 łyżka |
| masło | 1 łyżka |
| ryż | 200 g |
| warzywa | 200 (chińskie) |

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Kroki postępowania

- KROK 1 Na patelni wrzucamy masło następnie wsypujemy ryż i go przesmażamy do uzyskania perłowego koloru, zalewamy wodą i gotujemy do całkowitego odparowania (na 200g wlałam około 600-700 ml wody).
- KROK 2 Do miseczki wbijamy jajko, dodajemy sos oraz paprykę sól i pieprz - roztrzepujemy,
- KROK 3 do drugiej miseczki wsypujemy zmielone płatki kukurydziane, kurczaka (filet) przekrawamy wzdłuż by nie były zbyt grube, następnie panierujemy w jajku oraz w płatkach
- KROK 4 smażymy na złoty kolor na wolnym ogniu.

- KROK 5 Warzywa wrzucamy do woka, podduszamy z odrobiną wody i sosu sojowego.
- KROK 6 Na talerze nakładamy ryż, następnie porcję warzyw i upieczonego kurczaka.