

Kurczak smażony z borowikami i mango



ROBERT_SOWA



CZAS
PRZYGOTOWANIA
30 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
3 - 4

SKŁADNIKI

Lista składników

pierś z kurczaka 400 g

Marynata

oliwa 50 ml

Przyprawa do kurczaka pikantna Prymat 2 łyżki

Imbir mielony Prymat 1 łyżeczka

Pozostałe

cebula czerwona 1 szt. (piórka)

mango 1 szt. (obrane, pokrojone)

cebula dymka ze szczypiorkiem 1 pęczek (pokrojona)

borowiki 8 szt. (plastry)

Imbir mielony Prymat 1 łyżeczka

olej sezamowy 3 łyżki

ziarna sezamu 1 łyżka (prażone)

papryka czerwona 1 szt. (pokrojona w paski)

czosnek 3 ząbki (pokrojone w plastry)

sos sojowy 3 łyżki (słodki)

sos chili 1 łyżka (słodki)

kiełki słonecznika 35 g

kiełki sojowe 35 g

Kiełki rzodkiewki

35 g

Sól morską jodowaną drobnoziarnistą Prymat

Pieprz czarny grubo mielony Prymat

Papryka słodka mielona Prymat

1/2 łyżeczki

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Kroki postępowania

- KROK 1 Przygotuj składniki.
- KROK 2 Umyte, oczyszczone i osuszone mięso pokroić w paski. Oliwę wymieszać z przyprawą do kurczaka i imbirem. Powstałą marynatą natrzeć mięso i odstawić do lodówki na 2 - 4 godzin.
- KROK 3 Na rozgrzanym oleju sezamowym podsmażyć warzywa, borowiki, mango, czosnek i imbir.
- KROK 4 Warzywa i grzyby zdjąć z patelni i podsmażyć na niej mięso. Po około 5 minutach ponownie dodać warzywa i grzyby, całość skropić sosem sojowym i chili, delikatnie wymieszać.
- KROK 5 Tak przygotowane dania doprawić do smaku solą, pieprzem i papryką słodką, połączyć z kiełkami, posypać ziarnami sezamu i podawać z białym długoziarnistym ryżem.