Kurczak słodko-kwaśny

HALINA17

CZAS PRZYGOTOWANIA
30 MIN

ILOŚĆ PORCJI
3 - 4

SKŁADNIKI

filety z kurczaka	4 sztuki
olej	3 łyżki
ananas z puszki	40 dag
keczup pikantny	3 łyżki
sos sojowy	2 łyżki
przecier pomidorowy	1 łyżka
miód	1 łyżka
sherry	1 łyżka
ocet winny	3 łyżki
kostka rosołowa	1 sztuka
warzywa	1 (chińska mieszanka)

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Filety pokroić w cienkie paski.Zalewę z ananasa wymieszać z sherry,octem,sosem sojowym,ketchupem,miodem i przecierem.Dodać rozpuszczoną kostkę rosołową.Mięso przełożyć do przygotowanej marynaty,wymieszać i odstawić na 30 minut.Warzywa chińskie podsmażyć,trzymać w cieple.Mięso wyjąć z marynaty,płyn zachować.Podsmażyć kurczaka na reszcie oleju,dodać warzywa,smażyć 3 minuty.Wlać marynatę,wymieszać.Gotowe danie podawać z ryżem lub makaronem.