Kurczak cytrynowy po chińsku

Sos cytrynowy z sezamem smakuje wyśmienicie z kurczakiem i chrupiącymi warzywami orientalnymi. Najlepiej podawać tę potrawę z makaronem lub ryżem, żeby zwiększyć zawartość węglowodanów złożonych.

SKALA TRUDNOŚCI:

Średnie

CZAS PRZYGOTOWANIA:

50 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

1 łyżka oleju słonecznikowego
425 g filetu z piersi kurczaka, pokrojonego
1 cebula, pokrojona w piórka
1 duża zielona lub czerwona papryka, pokrojona w cienkie paski
1 ząbek czosnku, posiekany
1 łyżka świeżego imbiru, drobno posiekanego
2 duże marchewki, pokrojone w cienkie, ukośne plasterki
220 g kasztanów wodnych z puszki, odsączonych i pokrojonych w plasterki
300 ml wywaru z kurczaka, najlepiej domowej roboty
3 łyżki wytrawnego sherry
2 łyżki mąki kukurydzianej

2 łyżeczki drobnego cukru
3 łyżki jasnego sosu sojowego
1 łyżka oleju sezamowego
skórka otarta z 2 dużych cytryn
sok z 1 cytryny
150 g cienkiej fasolki szparagowej, pokrojonej na kawałki długości 5 cm
225 g kiełków fasolki mung

PRZYGOTOWANIE:

1) Rozgrzać olej słonecznikowy w żaroodpornym garnku, wrzucić kurczaka i smażyć około minuty, aż mięso zacznie się robić białe. Dodać cebulę, paprykę, czosnek oraz imbir i smażyć na średnim ogniu, często mieszając, przez 5–6 minut, żeby cebula zmiękła, ale się nie przyrumieniła.

2) Dodać marchewkę, kasztany wodne, wywar oraz sherry i doprowadzić do delikatnego wrzenia (potrawa nie powinna się mocno gotować). Dusić powoli pod przykryciem 10 minut, od czasu do czasu mieszając.

3) Wymieszać dokładnie mąkę kukurydzianą, cukier, sos sojowy, olej sezamowy oraz sok i skórkę z cytryny. Dodać do potrawy mieszając i nadal mieszając doprowadzić do wrzenia. Wrzucić fasolkę szparagową i dusić powoli pod przykryciem 2 minuty. Dodać kiełki fasolki i dusić kolejne 2 minuty. Podawać od razu, zanim kiełki zmiękną.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 320 kcal, 27 g białka, 12 g tłuszczów (w tym 2,5 g NKT), 24 g węglowodanów (w tym 15 g cukrów), 4 g błonnika

Źródło zdjęcia: Shutterstock