Kurczak hoisin z makaronem

To szybkie danie z pewnością stanie się ulubioną potrawą całej rodziny, a smakuje zupełnie jak danie z azjatyckiej restauracji, a nawet jeszcze lepiej. Jego przyrządzenie nie zabiera wiele czasu.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

25 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

200 g makaronu ryżowego wstążki
500 g udek kurczaka, bez skóry i kości
400 g azjatyckich warzyw na patelnię
2 i 1/2 łyżki sosu hoisin
50 g orzechów nerkowca, prażonych

PRZYGOTOWANIE:

1) Zagotować wodę w czajniku. Przelać wrzątek do rondla i postawić na dużym ogniu. Włożyć makaron i odstawić na 5 minut. Odcedzić.

2) Pokroić kurczaka na kawałki. Rozgrzać w woku 1 łyżkę oleju. Smażyć kurczaka 3 minuty w 2 porcjach, aż się zrumieni. Przełożyć do miski.

3) Włożyć do woka warzywa, dolać 2 łyżki wody i smażyć 3 minuty, aż będą miękkie, lecz wciąż jędrne. Przełożyć kurczaka do woka razem z sokiem ze smażenia. Dodać sos hoisin i nerkowce. Smażyć jeszcze 2 minuty, mieszając.

4) Nałożyć makaron do miseczki. Na wierzchu ułożyć kurczaka z warzywami i podawać.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 465 kcal, 31 g białka, 17 g tłuszczów (4 g NKT), 44 g węglowodanów (9 g cukrów), 5 g błonnika, 494 mg sodu

Źródło zdjęcia: Shutterstock