

# Kurczak po japońsku

Sukiyaki to japońskie potrawy przypominające popularne w Europie fondue. Ich składniki gotowane są w esencjonalnym bulionie bezpośrednio przy stole. Kurczak z warzywami to sycące, jednogarnkowe danie główne. Soczyste składniki potrawy maczamy w ostrym, aromatycznym sosie cytrusowym.

---

## SKALA TRUDNOŚCI:

Trudne

## CZAS PRZYGOTOWANIA:

55 minut

## LICZBA PORCJI:

4

---

## SKŁADNIKI:

225 g makaronu ryżowego

600 ml wywaru z kurczaka, najlepiej domowej roboty

550 g filetu z piersi kurczaka, cienko pokrojonego

225 g marchewki, pokrojonej w cienkie plasterki

200 g groszku cukrowego

220 g pędów bambusa z puszki, odsączonych

125 g grzybów shiitake, pokrojonych

115 g kapusty pekińskiej, poszatkiwanej

## Sos ponzu

3 łyżki słodkiego wina ryżowego mirin

sok z 1 cytryny  
sok z 1 i 1/2 limonki  
3 łyżki octu ryżowego  
90 ml ciemnego sosu sojowego

### **PRZYGOTOWANIE:**

1) Sos ponzu można przygotować kilka dni wcześniej. Wlać wino ryżowe do małego garnka, doprowadzić do wrzenia na dużym ogniu i gotować 30 sekund, żeby alkohol wyparował. Dodać mieszając pozostałe składniki sosu. Zdjąć z ognia, przelać do miseczki, przykryć i odstawić.

2) Włożyć makaron do miski i zalać zimną wodą, żeby go zakryła. Pozostawić na 10 minut do namoczenia, odcedzić i odstawić. Doprowadzić wywar do wrzenia w dużym żaroodpornym garnku. Zmniejszyć ogień, żeby wywar powoli się gotował, wrzucić kawałki kurczaka i gotować 10 minut.

3) Dodać marchewkę, doprowadzić do lekkiego wrzenia i gotować powoli 5 minut. Wrzucić groszek cukrowy oraz pędy bambusa i gotować kolejne 2–3 minuty. Dodać grzyby i kapustę pekińską, zamieszać, ponownie doprowadzić do lekkiego wrzenia i gotować powoli 2–3 minuty. Na koniec wrzucić makaron, zamieszać, doprowadzić do wrzenia i gotować powoli 2–3 minuty, aż będzie gorący.

4) Rozlać sos ponzu do 4 małych misek. Nałożyć potrawę do 4 ciepłych misek i od razu podawać razem z sosem, w którym można maczać kawałki kurczaka i warzyw.

### **WARTOŚCI ODŻYWCZE:**

1 porcja zawiera: 500 kcal, 38 g białka, 7 g tłuszczów (w tym

2 g NKT), 60 g węglowodanów (w tym 7 g cukrów), 4 g błonnika

*Źródło zdjęcia: Shutterstock*