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, poszatkowanej

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 miseczek. Nałożyć potrawę do 4 ciepłych miseczek 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