Kurczak z orzechami nerkowca

Kurczak, orzechy i morele z dodatkiem świeżej bazylii tworzą bardzo zdrowe i orzeźwiające danie w stylu orientalnym, doskonałe na upalny dzień. Można je przyrządzić błyskawicznie i podawać z makaronem ryżowym lub białym ryżem.

SKALA TRUDNOŚCI:

Średnie

CZAS PRZYGOTOWANIA:

25 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

2 łyżki oliwy z oliwek
500 g filetów z piersi kurczaka, pokrojonych w paseczki
50 g orzechów nerkowca
1 duża żółta papryka, pokrojona w plasterki
4 łodygi selera naciowego, pokrojone w cienkie plasterki
4 cebulki dymki, pokrojone w krążki
2 cukinie, przekrojone wzdłuż na połówki, a następnie pokrojone w cienkie plasterki
50 g suszonych moreli, pokrojonych w plasterki
4 łyżki wytrawnego sherry
sok i skórka otarta z 1 limonki
1 łyżeczka oleju sezamowego

1/2 małej kapusty chińskiej, drobno poszatkowanej
25 g listków świeżej bazylii

PRZYGOTOWANIE:

1) Usmażyć kurczaka i orzechy. Rozgrzać oliwę na dużej patelni lub w woku. Wrzucić kurczaka i orzechy nerkowca. Smażyć 2–3 minuty metodą stir-fry, cały czas mieszając, aż paseczki kurczaka będą ugotowane, a orzechy lekko przyrumienione.

2) Usmażyć warzywa. Dodać paprykę, selera naciowego i cebulę dymkę. Smażyć 1–2 minuty metodą stir-fry, cały czas mieszając, by lekko zmiękły. Wrzucić plasterki cukinii i morele. Smażyć kolejne 1–2 minuty. Warzywa powinny być lekko usmażone, lecz wciąż chrupkie.

3) Doprawić. Dodać do warzyw sherry oraz sok i skórkę z limonki, a następnie olej sezamowy. Doprawić solą i pieprzem. Smażyć 30–60 sekund, cały czas mieszając, by alkohol wyparował, a wszystkie składniki pokryły się sosem. Dodać kapustę chińską i bazylię. Szybko wymieszać, zestawić z ognia i podawać natychmiast.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja • 349 kcal • 34 g białka • 16 g tłuszczów (w tym 3 g NKT) • 12 g węglowodanów

Źródło zdjęcia: Shutterstock