Naleśniki z kurczakiem i orzechami nerkowca

Kurczak podsmażany metodą stir-fry z marchewką, selerem i kapustą, a potem lekko przyprawiony pomarańczą i sezamem, to bardzo smaczne nadzienie naleśników. Takie danie przypadnie do gustu osobom, którym znudziły się tradycyjne sposoby przyrządzania kurczaka.

SKALA TRUDNOŚCI:

Trudne

CZAS PRZYGOTOWANIA:

50 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

115 g mąki
1 jajko, roztrzepane
300 ml półtłustego mleka
1 łyżeczka oleju słonecznikowego
sól i pieprz

Nadzienie z kurczaka i orzechów nerkowca
55 g orzechów nerkowca
1 łyżka oleju słonecznikowego

300 g piersi z kurczaka, pokrojonej w paski
1 ząbek czosnku, wyciśnięty
1 łyżeczka świeżego imbiru, drobno posiekanego
1 świeża czerwona papryczka chili, drobno posiekana
2 marchewki, pokrojone w słupki
2 łodygi selera, pokrojone w słupki
starta skórka z 1/2 pomarańczy
200 g kapusty włoskiej, poszatkowanej
1 łyżka jasnego sosu sojowego plus dodatkowa ilość do podania
1 łyżeczka oleju sezamowego

PRZYGOTOWANIE:

1) Przesiać mąkę do miski, dodać trochę soli i pieprzu. Zrobić wgłębienie w mące. Zmieszać jajko z mlekiem i wlać mieszankę do mąki. Wymieszać, żeby powstało gładkie ciasto.

2) Nasmarować lekko teflonową patelnię o średnicy 20 cm i postawić na średnim ogniu. Wlać na patelnię trochę ciasta, rozprowadzić równomiernie i smażyć 2 minuty. Obrócić naleśnik na drugą stronę łopatką i smażyć około 30 sekund. Zsunąć go z patelni na ciepły żaroodporny talerz i przykryć kawałkiem pergaminu.

3) Usmażyć resztę ciasta w taki sam sposób, robiąc w sumie 8 naleśników i układając je jeden na drugim przedzielone pergaminem. W razie potrzeby przed smażeniem kolejnych naleśników smarować patelnię olejem. Gdy wszystkie naleśniki zostaną usmażone, przykryć je szczelnie folią. Ułożyć talerz nad rondlem z lekko gotującą się wodą, żeby nie wystygły podczas przyrządzania nadzienia.

4) Rozgrzać wok bądź dużą patelnię. Wrzucić orzechy i smażyć je na średnim ogniu kilka minut, aż zrobią się złote. Wyłożyć na talerz i odstawić.

5) Wlać olej do woka bądź na patelnię i rozprowadzić na dnie, a potem wrzucić mięso kurczaka, czosnek, imbir oraz papryczkę

chili. Podsmażać metodą stir-fry 3 minuty.

6) Dodać marchewkę i kawałki selera i dalej smażyć, mieszając, 2 minuty. Wrzucić do naczynia startą skórkę pomarańczową oraz kapustę i smażyć kolejną minutę. Skropić sosem sojowym i olejem sezamowym, a następnie smażyć jeszcze minutę, mieszając. Wrzucić orzechy z powrotem do naczynia i wymieszać z pozostałymi składnikami.

7) Rozłożyć podsmażone nadzienie na ciepłe naleśniki i złożyć je w tzw. chusteczkę bądź zwinąć w rulonik. Podawać natychmiast, z odrobiną sosu sojowego.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 384 kcal, 29 g białka, 15 g tłuszczów (w tym 3 g NKT), 35 g węglowodanów (w tym 10 g cukrów), 4 g błonnika.

Źródło zdjęcia: Adobe Stock