Podsmażany kurczak z kukurydzą i brokułami

Smak tej potrawy docenimy, jeśli użyjemy do niej wyrabianego z owczego mleka twardego, słonego hiszpańskiego ser manchego, ewentualnie świeżo startego parmezanu lub sera pecorino. Jako dodatek najlepsze będą podgrzane tortille lub chlebek kukurydziany.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

35 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

1 łyżka mąki kukurydzianej
2 łyżki soku z limonki
1/2 łyżeczki soli
500 g piersi kurczaka, bez skóry i kości, pokrojonych na kawałeczki do smażenia metodą stir-fry
2 łyżki oliwy z oliwek
180 g brokułów, podzielonych na różyczki
300 g mrożonych lub świeżych ziaren kukurydzy
4 cebule dymki, cienko pokrojone

2 ząbki czosnku, rozgniecione
375 g salsy pomidorowej łagodnej lub ostrej
4 łyżki świeżej kolendry, posiekanej
50 g dojrzałego sera manchego, parmezanu lub pecorino romano, startego

PRZYGOTOWANIE:

1) Wymieszać w misce mąkę kukurydzianą z sokiem wyciśniętym z limonki i solą. Włożyć kawałeczki kurczaka, wymieszać z rozrobioną mąką.

2) Rozgrzać na małym ogniu oliwę na dużej patelni o nieprzywierającym dnie. Włożyć mięso, smażyć 4 minuty, aż przestanie być surowe; cały czas energicznie mieszać podczas smażenia. Przełożyć na talerz.

3) Wrzucić na patelnię brokuły, kukurydzę, dymkę i czosnek, smażyć 3 minuty. Dodać salsę pomidorową. Przykryć patelnię. Dusić warzywa 4 minuty, aż brokuły staną się miękkie, ale wciąż pozostaną jędrne.

4) Przełożyć kurczaka z powrotem na patelnię, podgrzewać minutę. Dodać kolendrę. Wymieszać mięso i warzywa, ułożyć na talerzach, posypać serem i podawać.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 451 kcal, 39 g białka, 20 g tłuszczów (w tym 5 g NKT), 24 g węglowodanów (w tym 9 g cukrów), 1021 mg sodu, 7 g błonnika

Źródło zdjęcia: Shutterstock