Stir-fry z kurczaka i warzyw

Smażone warzywa oraz kawałki chudej i delikatnej piersi kurczaka to połączenie nie tylko kolorowe, ale i zdrowe. Świeży zapach potrawa zawdzięcza sosowi przyrządzonemu z dodatkiem skórki i soku z pomarańczy.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

30 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

1 i 1/2 łyżeczki mąki kukurydzianej
1 łyżeczka skórki otartej z pomarańczy
125 ml soku pomarańczowego
60 ml sosu sojowego o obniżonej zawartości soli
1/4 łyżeczki soli
2 łyżki oleju
2 łyżki świeżego imbiru, startego
3 ząbki czosnku, rozgniecione
125 g brokułów, podzielonych na różyczki
1 czerwona papryka, pokrojona na duże kawałki
1 zielona papryka, pokrojona na duże kawałki
400 g piersi kurczaka, bez skóry i kości, pokrojonych na

kawałeczki do smażenia metodą stir-fry

PRZYGOTOWANIE:

1) Wymieszać w misce mąkę kukurydzianą ze skórką i sokiem z pomarańczy, sosem sojowym i solą. Odstawić.

2) Rozgrzać olej w woku lub na dużej patelni o nieprzywierającym dnie. Wrzucić imbir i czosnek, smażyć 30 sekund. Dodać brokuły, paprykę, groszek cukrowy i 60 ml wody, smażyć 4 minuty, aż brokuły zmiękną, ale wciąż pozostaną jędrne.

3) Wrzucić pokrojone mięso kurczaka, wymieszać z warzywami i smażyć 2 minuty na nieco większym ogniu, aż przestanie być surowe.

4) Wymieszać mąkę kukurydzianą rozrobioną z sokiem pomarańczowym i sosem sojowym, wlać do woka. Doprowadzić sos do wrzenia i gotować minutę, mieszając, aż zgęstnieje. Podawać kurczaka z warzywami na gorąco.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 263 kcal, 25 g białka, 15 g tłuszczów (w tym 3 g NKT), 8 g węglowodanów (w tym 5 g cukrów), 768 mg sodu, 3 g błonnika

Źródło zdjęcia: Shutterstock