

Wrapy z sałaty z kurczakiem

Inspiracją dla tej potrawy była kuchnia południowo-wschodniej Azji. Mięso kurczaka należy gotować w wywarze imbirowym, podzielić na kawałeczki i wymieszać z warzywami, sosem sojowym i octem.

SKALA TRUDNOŚCI:

Średnie

CZAS PRZYGOTOWANIA:

55 minut

LICZBA PORCJI:

8

SKŁADNIKI:

SOS

60 ml sosu sojowego o obniżonej zawartości soli

1 łyżka octu ryżowego

1 łyżeczka cukru

250 ml wywaru z kurczaka o obniżonej zawartości soli

2 plasterki świeżego imbiru, każdy grubości 5 mm

375 g piersi kurczaka lub udek, bez skóry i kości

60 ml octu ryżowego

1 łyżka sosu sojowego

1 marchewka, pokrojona w długie, cienkie paseczki

1 czerwona papryka, pokrojona w cienkie paski

16 liści sałaty masłowej
16 listków świeżej mięty
40 g prażonych orzeszków ziemnych, posiekanych

PRZYGOTOWANIE:

1) Wsypać cukier do rondelka. Wlać sos sojowy i ocet ryżowy, gotować na małym ogniu, mieszając, aż cukier się rozpuści. Odstawić do ostygnięcia.

2) Wlać wywar z kurczaka do innego rondla. Wrzucić imbir. Doprowadzić wywar do wrzenia. Włożyć piersi lub udko kurczaka. Zmniejszyć ogień. Przykryć rondel. Dusić mięso 12 minut. Odwrócić w połowie czasu gotowania. Gdy będzie gotowe, wyjąć z rondla, żeby przestygło. Wylać wywar. Podzielić mięso na małe kawałki.

3) Wlać ocet ryżowy i sos sojowy do miski, wymieszać. Dodać mięso, marchewkę i paprykę. Wymieszać sałatkę.

4) Rozłożyć liście sałaty na blacie. Ułożyć na nich po jednym listku mięty. Nałożyć na nie sałatkę z kurczaka, posypać posiekanymi orzeszkami. Zwinąć liście. Podawać wrapy z przygotowanym sosem.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 120 kcal, 13 g białka, 5 g tłuszczów (w tym 1 g NKT), 3 g węglowodanów (w tym 3 g cukrów), 570 mg sodu, 2 g błonnika

Źródło zdjęcia: Shutterstock