



Kurczak w sezamie z ryżem i warzywami



50 min.



4 os.



580 kcal/os.



ok. 8.50 zł/os.

Składniki

- podwójny filet z kurczaka - 2 szt.
- ananas w puszcze, plastry - 1 opak.
- jajko - 2 szt.
- bułka tarta - 1 szklanka
- ryż kolorowy - 200 g
- młoda marchewka - 2 szt.
- sok z cytryny - 1/4
- szklanki woda - 1/4 szklanki
- brązowy cukier - 3 łyżki
- masło - 1 łyżka
- olej - 1/2 l
- mąka kukurydziana - 1 łyżka
- starta skórka cytrynowa - 1 łyżka
- świeżo starty imbir - 1 łyżka
- ziarna sezamu - 1/4 szklanki
- cukinia - 1 szt.
- ocet balsamiczny - 3 łyżki
- sól - 1/2 łyżeczki
- pieprz - 1/4 łyżeczki

Sposób przygotowania

Mięso umyj, osusz, podziel na dwie części. Rozłóż je na desce, przykryj folią spożywczą i lekko rozbij tłuczkiem. Dopraw solą oraz pieprzem i odstaw na 20 minut. Bułkę tartą wymieszaj z sezamem. Roztrzep jajko i zanurz w nim filety z kurczaka. Następnie obtocz mięso we wcześniej przygotowanej panierce i odłóż na kilka minut.

Zmiksuj trzy plastry ananasa z sokiem z cytryny, wodą, cukrem, masłem, dwiema łyżeczkami oleju, mąką kukurydzianą, skórką cytrynową i startym imbirem. Odstaw na 15 minut, a następnie przelej na patelnię i podgrzewaj na małym ogniu, aż sos zacznie lekko gęstnieć. W tym czasie gotuj ryż.

Pokrój marchewkę i cukinię. Na patelni rozgrzej olej i podsmażaj przez kilka minut samą marchewkę, następnie dorzuć cukinię i pozostały ananas. Dodaj sól i ocet balsamiczny. Duś wszystko razem pod przykryciem, aż do uzyskania odpowiedniej miękkości warzyw.

Na patelni rozgrzej 5 łyżek oleju, włóż kurczaka i smaż z obu stron na złoty kolor przez ok. 7 min. Wyjmij usmażone filety i odsącz na ręczniku papierowym. Kurczaka pokrój w paski, ułóż na talerzu i polej sosem. Obok umieść ugotowany ryż i warzywa. Smacznego!

