

Kurczak po chińsku w sosie pomarańczowym



Składniki

500 g mięsa z kurczaka
200 g ryżu basmati
1 cebulka dymka
1 łyżka sezamu
olej
Ciasto:
1 szklanka mąki
1 szklanka wody
1 jajko
szczypta soli
Sos:
sok i skórka z 1
pomarańczy
1/2 szklanki wody
2 łyżki jasnego sosu
sojowego
2 łyżki cukru
1/2 łyżki octu ryżowego

Opis wykonania

Nietypowe połączenie słodkich owoców z wytrawnym kawałkiem drobiu

Bardzo proste danie, któremu wyrazistości i charakteru dodają owoce oraz egzotyczne przyprawy.

Opis przygotowania:

Kurczaka pokrój w paski, a czosnek i dymkę drobno posiekaj.

Ugotuj ryż na sypko.

Z mąki, jajka i wody przygotuj ciasto, a następnie wrzuć do niego kawałki kurczaka.

Na patelni rozgrzej olej i smaż w nim obtoczonego w cieście kurczaka.

Gdy mięso będzie się rumieniło wymieszaj ze sobą wszystkie składniki sosu.

Gotowy kurczak powinien mieć złoty kolor. Podawaj go w miseczce z ryżem. Całość polej sosem i posyp sezamem oraz posiekaną dymką.

TIP DIETETYCZNY

Do dania, zamiast dymki, pasować będą również listki kolendry.

Sezam wykorzystany do posypania kurczaka możesz uprażyć przed podaniem.

Do pomarańczowego sosu możesz dodać niewielką ilość wytrawnego cherry.