

Stir fry z kurczaka

Azajtyckie danie z kurczaka

 Czas na High: 2

 Czas na Low: -

 Ilość porcji: 1-2

 Czas przygotowania: 20

Składniki

- Pierś z kurczaka, 200 g
- Makaron udon, 50 g
- Grzybki mun, 30 g
- Czerwona papryka, 1 szt,
- Marchewka, 1 szt
- Szparagi zielone, 6 szt.
- Marynowana rzodkiew chińska, 50 g
- Masło orzechowe, 1 łyżka
- Olej, 1 łyżka
- Czosnek, 2 ząbki
- Imbir, kawałek 2 cm
- Chili, 1/2 strączka
- Kmin rzymski, ½ łyżeczki
- Papryka słodka, 1 łyżka
- Sos sojowy, 2 łyżki
- Curry, 1 łyżka
- Mleko kokosowe, 50 ml
-



Wykonanie:

Pierś z kurczaka opłucz, pokrój na małe kawałki. Grzybki mun namocz we wrzątku pod przykryciem na 10 minut.

Paprykę i marchew obierz pokrój w cienkie paseczki. Rzodkiew chińską pokrój na małe kawałki. Szparagi obierz i pokrój na małe kawałki.

Na patelni rozgrzej olej, wrzuć na niego słodką paprykę, curry, kmin rzymski, przeciśnięty przez praskę czosnek, starty imbir i papryczkę chili. Przesmaż 5 minut, dodaj sos sojowy, masło orzechowe i mleko kokosowe. Zagotuj sos i zestaw z ognia.

Sos przelej do naczynia wolnowaru Crock-Pot, dodaj do niego kawałki kurczaka, warzywa oraz grzybki mun. Zamieszaj, dopełnij 50 ml wody i gotuj na programie high przez 2 godziny. Na 15 minut przed końcem gotowania dodaj ugotowany makaron udon.

przepis Darka Kuźniaka