

PIERŚ Z KURCZAKA PO CHIŃSKU NA SAŁATCE Z WARZYW Z PALONYMI ZIARNAMI SEZAMU

do 45 min

Lista składników:

- 1 czerwona i zielona papryka pokrojona w paski
- 1 łodyga selera naciowego pokrojona w słupki
- 1 łyżka oleju sezamowego
- 1 łyżka ziaren sezamu
- 1 mała marchew pokrojona w słupki
- ½ łyżeczki imbiru suszonego
- ½ łyżki pasty sambal oelek
- 100 ml sosu sojowego lub słodkiego sosu chili
- 100g ugotowanego makaronu gryczanego
- 2 główki kapusty pak choi
- 2 piersi z Kurczaka Zagrodowego pokrojone w paski
- 2 posiekane cebule dymki ze szczypiorem
- 2 rozgniecione ząbki czosnku
- 3 łyżki oleju arachidowego
- 4 łyżki sosu miodowo-sojowego lub słodkiego sosu chili
- garść kiełków fasoli mung
- garść orzechów nerkowca
- sok z 1 limonki



Cebulę obsmażyć na rozgrzanym oleju z kolorową papryką, marchewką oraz selerem. Chrupiące jarzyny przełożyć na talerz, a na tej samej patelni obsmażyć zamarynowanego kurczaka. Gdy się zrumieni dodać przygotowane wcześniej warzywa oraz kapustę pak choi, sos sojowy (ew. słodki sos chili), kiełki fasoli, orzechy i makaron gryczany. Delikatnie wymieszać, a następnie przełożyć na talerz. Aromatycznego kurczaka posypać szczypiorem oraz ziarnami sezamu i skropić sosem miodowo-sojowym lub słodkim sosem chili.