



Azjatycki stir-fry z kurczakiem i mango

3 porcje ⌚ 25 minut

Składniki

- 300 g filetu z kurczaka
- 1 dojrzałe mango
- 1 czerwona papryka
- 1 marchewka
- 1 mała cebula
- 2 ząbki czosnku
- 1 cm świeżego imbiru
- 2 łyżki sosu sojowego
- 1 łyżeczka sosu rybnego (opcjonalnie)
- 1 łyżka soku z limonki
- 1 łyżeczka miodu lub syropu klonowego
- olej sezamowy lub roślinny do smażenia
- świeża kolendra lub szczypiorek do podania
- sezam do posypania
- ryż jaśminowy do podania (opcjonalnie)

Przygotowanie

- 1 Pokrój składniki: kurczaka pokrój w cienkie paski. Mango obierz i pokrój w słupki. Paprykę i marchewkę pokrój w cienkie paski, cebulę w piórka. Imbir i czosnek zetrzyj na tarce.
- 2 Podsmaż warzywa: Rozgrzej wok Kohersen Black Cube. Dzięki strukturze plastra miodu i powłoce DIAMOND możesz użyć tylko odrobiny oleju. Wrzuć cebulę, marchewkę i paprykę, smaż 2–3 minuty na dużym ogniu, cały czas mieszając.
- 3 Dodaj kurczaka: Dorzuć mięso oraz czosnek i imbir. Smaż, aż kurczak się zetnie i lekko zrumieni (ok. 5 minut).
- 4 Dodaj sos: Wymieszaj sos sojowy, sos rybny, sok z limonki i miód. Wlej do woka, wymieszaj, gotuj jeszcze 1–2 minuty.
- 5 Na koniec mango: Dodaj mango, delikatnie wymieszaj i podgrzewaj przez chwilę, tylko do momentu, aż się lekko ociepli, ale nie rozpadnie.
- 6 Podanie: Podawaj ze świeżą kolendrą lub szczypiorkiem, posyp sezamem. Możesz serwować solo lub z ryżem jaśminowym.