



Kurczak w teryaki, pak-choi i kuskus z kalafiora

4 porcje

30 min

Składniki

■ Składniki:

■ 6 udek z kurczaka bez skóry (można zamarynować większą porcję – marynata starczy na około 10-12 udek)

■ Marynata:

- 4 ząbki czosnku
- 5cm imbiru
- 3cm papryczki chilli

- 50ml sosu sojowego
- 25ml octu ryżowego
- 70-80ml sosu teryaki
- Kuskus z kalafiora:
- ½ szt kalafiora podzielonego na różyczki
- łyżka masła

- ząbek czosnku
- Kapusta PAK-CHOI
- 1szt kapusty pak-choi pokrojona na cztery części (wzdłuż)
- olej rzepakowy do smażenia
- 30ml wody
- łyżka sosu sojowego
- 2-3 łyżki oleju sezamowego
- Dodatki do dania: świeża kolendra, uprażone ziarna sezamu, limonka

Przygotowanie

1

Do naczynia głównego wrzucić czosnek, imbir i chilli

15 sek + 6

2

Dodaj sos sojowy, ocet ryżowy, sos teryaki i zagotuj

3 min 70 + 2

3

Wystudź marynatę i następnie zamarynuj udka z kurczaka w temperaturze pokojowej przez około 2-3h

4

Opcja I: Kurczaka usmaż na patelni, następnie pokrój w małe kawałki i obsmaż jeszcze chwilę obtaczając go na patelni w marynacie

5

Opcja II: Udka z kurczaka możesz także przygotować na parze – zamarynowane udka ugotuj na parze (mięso jest delikatniejsze) – do naczynia głównego wlej litr wody, na metalowym naczyniu parowara umieść udka w marynacie.

120 25 + 3



W międzyczasie przygotuj kalafiora – różyczki z kalafiora zblenduj w robocie na drobno



30 sek



6



Gotowy kuskus z kalafiora upraż na patelni dodając łyżkę masła i ząbek czosnku, mieszaj i upraż aby miał jasno-żółty kolor Kapustę pak-choi podzieloną na 4 części usmaż na patelni na oleju na wysokiej temperaturze smażenia tak aby nabrała złotego koloru, dolej wodę i po chwili oblej kapustę olejem sezamowym i wymieszaj Ciepłego kurczaka pokrój w małe kawałki, kalafiora i pak-choi możesz skropić sokiem z limonki i posypać świeżą kolendrą i sezamem
