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 wrzuć 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 głownego wlej litr wody, na metalowym naczyniu parowara umieść udka w marynacie.

   120 25 3

6

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

30 sek 6

7

Gotowy kuskus z kalafiora upraż na patelni dodając łyżkę masła i ząbek czosnku, mieszaj i upraż aby miał jasno-złoty 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