Pikantny stir-fry z kurczakiem i warzywami

5 porcji

15 minut

Składniki

- 300 g piersi z kurczaka
- 1 czerwona papryka
- 1 żółta papryka
- 1 cukinia
- 1 marchewka
- 2 ząbki czosnku
- 1 łyżka startego imbiru
- 2 łyżki sosu sojowego
- 1 łyżeczka oleju sezamowego
- ½ łyżeczki płatków chili
- 1 łyżka oleju roślinnego
- 150 g makaronu ryżowego

Przygotowanie

1. Kurczaka pokrój w cienkie paski i wymieszaj z łyżką sosu sojowego. Odstaw na 10 minut.
2. Warzywa pokrój w cienkie paski lub słupki.
3. Wok rozgrzej na dużym ogniu, wlej olej i dodaj czosnek oraz imbir. Smaż przez 30 sekund.
4. Wrzuć kurczaka i smaż przez około 3–4 minuty, aż się zarumieni.
5. Dodaj pokrojone warzywa i smaż jeszcze 3 minuty, mieszając.
6. Wlej resztę sosu sojowego, olej sezamowy i dodaj płatki chili.
7. Ugotowany makaron ryżowy dodaj do woka, dokładnie wymieszaj i podsmaż przez 2 minuty.
8. Podawaj od razu, możesz posypać sezamem lub świeżą kolendrą.