



Orientalny kurczak



Sposób przygotowania

Mięso pokroić w niewielkie paski obtoczyć w sosie sojowym wymieszanym z przyprawami oraz miodem. Odstawić na ok. 30 minut aby mięso nabrało smaku. W tym czasie pokroić paprykę oraz cebulę. Na rozgrzanym oleju przesmażyć mięso. Następnie dodać warzywa, przeciśnięty przez praskę czosnek. Całość smażyć na średnim ogniu około 5 minut, po tym czasie całość podlać bulionem oraz pozostałym sosem z marynowania mięsa, do tego dodać łyżkę koncentratu pomidorowego, przyprawić do smaku jeśli to konieczne i dusić całość ok. 20 minut aby warzywa się nie rozgotowały. Po tym czasie w razie potrzeby można zagęścić sos mąką ziemniaczaną.

Składniki

- 300g piersi z kurczaka pokrojonej w paski
- 1/2 czerwonej papryki pokrojonej w paski
- 1 duża cebula pokrojona w kosteczkę
- 2 ząbki czosnku
- 2 średnie marchewki pokrojone w zapałkę
- kilka grzybków mun, wcześniej osobno przygotowanych i pokrojonych w paseczki
- spora garść zielonego groszku, może być mrożony
- garść kukurydzy konserwowej
- 2 łyżki słodkiej papryki
- 1 łyżeczka pieprzu cayenne
- 1 łyżeczka imbiru
- 1 łyżka mąki ziemniaczanej
- 2 łyżki miodu rodzaj wg upodobań

smakowych

- 2 łyżki sosu sojowego
- 1 łyżka koncentratu pomidorowego
- 1/2 szklanki bulionu warzywnego
- 2-3 łyżki oleju rzepakowego
- sól opcjonalnie