

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.