

Курица с кунжутом

Птица

6

Это вкусное блюдо готовится очень быстро, поэтому им можно баловать своих домашних буквально каждый день. В этом легком блюде - все необходимые для организма полезные вещества, а куриное мясо, как известно, является диетическим.



4 порции

Ингредиенты

- 4 филе куриных грудок (по 100 г каждая)
- 50 г семян кунжута
- 6 ст. ложек оливкового масла
- 4 ст. ложки куриного бульона
- 4 ст. ложки соевого соуса
- 1 ч. ложка крахмала
- 1 пучок зеленого лука
- соль, молотый черный перец

В одной порции: 370 ккал/1550 кДж;
белки: 25 г, жиры: 24 г, углеводы: 5 г

Приготовление: 45 мин.

1. Вымойте мясо и обсушите его бумажным полотенцем, а затем нарежьте полосками (по направлению волокон). Смешайте в широкой миске крахмал, 1 ст. ложку соевого соуса и 2 ст. ложки оливкового масла. Положите в этот маринад мясо, накройте крышкой и на 30 минут поставьте в холодильник.
2. Зеленый лук очистите и вымойте, стряхните воду, измельчите перья. Головки нарежьте кусочками длиной 2 см.
3. Оставшееся масло вылейте на сковороду или в вок. Обжарьте в нем кунжут на маленьком огне. Положите мясо и лук и, постоянно помешивая, обжаривайте на большом огне, пока мясо не подрумянится.
4. Добавьте оставшийся соевый соус и бульон и разогрейте. Посолите или поперчите по вкусу. Блюдо можно подавать на стол.

Способ подачи

Хорошим гарниром к такой курице будут китайские макароны, которые можно найти в специальных магазинах с азиатскими продуктами. Залейте макароны кипятком и дайте им настояться в течение 2 минут. Затем откиньте на дуршлаг и дайте стечь воде. Положите курицу на тарелки. Рядом положите макароны, смешанные с теплым арахисовым



Подобное блюдо можно приготовить не только из курицы, но и из свиной вырезки. Блюдо из свиной вырезки будет не менее вкусным, чем из куриного филе.



Китайская вермишель готовится очень быстро. Положите ее в миску и залейте горячей водой. Перед приготовлением обязательно прочитайте инструкцию на упаковке.

Инвентарь и посуда

- Вок-сковорода
- Большая миска
- Дуршлаг
- Набор ножей
- Эмалированная кастрюля для приготовления макарон
- Разделочная доска

Блюда из домашней птицы