



Ania Gotuje
Tylko najlepsze przepisy

Kurczak teriyaki

Czas przygotowania: 30 minut

Liczba porcji: 1300 g - 4 porcje

W 100 g dania:


Wartość energetyczna 160 kcal

Składniki na kurczaka teriyaki

- ☐ 2 podwójne piersi z kurczaka - około 1200 g
- ☐ 300 g sosu teriyaki - może być sklepowy
- ☐ 2 łyżki oliwy lub innego oleju do smażenia
- ☐ 2 łyżki prażonego sezamu - polecam jasny
- ☐ garść siekanego szczypiorku

Składniki na dodatki

- ☐ ryż jaśminowy lub brązowy
- ☐ gotowane brokuły

 Ukryj zdjęcia

Kurczak teriyaki

▼ Krok 1: Przygotuj sos teriyaki

Na minimum kilogram mięsa z piersi z kurczaka potrzebujesz użyć 300 gramów sosu teriyaki. Można sięgnąć po gotowy sos ze sklepu, sprzedawany zazwyczaj w szklanych pojemnikach. Polecam jednak mój sprawdzony przepis na idealny sos teriyaki.

▼ Krok 2: Upraż sezam

W wolnej chwili warto uprażyć trochę jasnego sezamu. Do przepisu użyjesz na koniec około dwóch łyżek sezamu, jednak polecam uprażyć go nieco więcej i trzymać w słoiczku do innych dań.

Tak więc na suchą patelnię wysyp minimum 2 łyżki sezamu jasnego. Praż go przez kilka minut na minimalnej mocy palnika, by tylko delikatnie się zarumienił. Od czasu do czasu poruszaj patelnię, by sezam się przemieszczał i równomiernie prażył. Gotowy przesyp do małego naczynia. Tak uprażonym sezamem (w dowolnej ilości) posypiesz gotowe danie.



▼ Krok 3: Pokrój mięso

Dwie spore piersi z kurczaka (po minimum 600 gramów każda) oczyść z żyłek, czy chrząstek, a następnie pokrój na kawałki nie mniejsze niż 2 cm.

▼ Krok 4: Połącz mięso z sosem

Nagrzewaj dużą patelnię z grubym dnem. Wlej dwie łyżki oliwy lub innego oleju do smażenia i wyłóż pokrojone na kawałki piersi z kurczaka. Na mięso od razu daj całe 300 gramów sosu teriyaki (można też dać mniej sosu). Całość wymieszaj i podgrzewaj/smaż na średniej mocy palnika przez około 5 minut. Mięso puści sok, więc powstanie więcej sosu, który nie będzie już tak gęsty.

▼ Krok 5: Dodaj szczypiorek

Całość smaż tak długo, aż kawałki kurczaka będą usmażone (raczej nie dłużej niż łącznie 8-10 minut). Na koniec dodaj sporą garść siekanego szczypiorku.

▼ Krok 6: Podawaj z ryżem i warzywami

Kurczaka teriyaki polecam podawać na porcji ulubionego ryżu. Całe danie posyp uprażonym sezamem. Jeśli wolisz nieco ostrzejsze danie, to talerz z gotowym posiłkiem oprósz chili mielonym lub chili w płatkach. Do tego warto też ugotować osobno brokuły.

Smacznego.

Dziękuję za wspólne gotowanie.

Będzie mi miło jeżeli dodasz komentarz ze zdjęciem. Ania

