



Ania Gotuje
Tylko najlepsze przepisy

Kurczak po chińsku

Czas przygotowania: 1 godzina

Liczba porcji: 840 g dania bez ryżu

W 100 g dania:

Wartość energetyczna 190 kcal

Składniki do kurczaka

- ☐ 1 cała pierś z kurczaka (dwa filety) - łącznie około 600 g
- ☐ 3 płaskie łyżki skrobi ziemniaczanej - do 30 g
- ☐ 2 łyżki oliwy lub innego oleju do smażenia
- ☐ pół łyżeczki soli i 1/3 płaskiej łyżeczki chili

Składniki na warzywa i inne

- ☐ 1 średniej wielkości marchew - do 150 g
- ☐ pół czerwonej papryki około 110 g
- ☐ 3 ząbki czosnku - około 15 g
- ☐ 2 cebulki dymki ze szczypiorem
- ☐ 3 cm świeżego korzenia imbiru - około 2 łyżki
- ☐ pół świeżej papryczki chili
- ☐ 2 łyżki oliwy lub innego oleju do smażenia

Składniki na sos

- ☐ 6 łyżek ciemnego sosu sojowego - 60 ml
- ☐ 3 łyżki wina ryżowego lub octu ryżowego - 30 ml
- ☐ 1 łyżka brązowego cukru - może być też inny - do 10 g
- ☐ 2 łyżki wody - 20 ml

Pozostałe składniki

- ☐ 2 łyżki jasnego sezamu - prażony lub nie
- ☐ 2 łyżki oleju sezamowego - można pominąć
- ☐ 100 g pędów bambusa z puszki - waga po odsączeniu wody
- ☐ 150 g ryżu białego - waga przed ugotowaniem

Ukryj zdjęcia



Kurczak po chińsku

Szklanka ma u mnie pojemność 250 ml.

Warzywa ważone były przed ewentualnym obraniem/przygotowaniem. Zawsze podaję wagę użytych przeze mnie warzyw lub owoców. Nie trzeba jednak stosować się do wytycznych co do grama. Wagi podawane są po to, by łatwiej Wam było zorientować się, jaka mniej więcej ilość potrzebna jest do zrobienia danego dania.

Kalorie policzone zostały na podstawie użytych przeze mnie składników. Jest to więc orientacyjna liczba kalorii, ponieważ Twoje składniki mogą mieć inną liczbę kalorii niż te, których użyłam ja. Z podanej ilości składników otrzymasz około 840 gramów pysznego kurczaka po chińsku. Będą to cztery mniejsze porcje. Podczas liczenia kaloryczności dania, nie uwzględniłam ryżu. Zanim zaczniesz szykować kurczaka po chińsku, polecam najpierw przeczytać cały przepis, by przygotować się odpowiednio wcześniej do kolejnych etapów wykonania.

Ryż zacznij gotować osobno już w trakcie smażenia warzyw, by podać na koniec gorące danie.

Kurczak po chińsku z warzywami

Nagrzewaj szeroką patelnię z grubym dnem lub wok. Wlej dwie łyżki oliwy lub innego oleju do smażenia. Marchew obierz i pokrój w krótkie i cienkie słupki. Kawałki marchewki umieść na patelni i podsmażaj je przez 2-3 minuty na średniej mocy palnika.

Kolejno na patelnię dodaj też oczyszczoną z gniazda nasiennego i pokrojoną w krótkie słupki paprykę czerwoną (połowę większej papryki). Pokrój drobno cebulki i większość szczypioru. Trzy ząbki czosnku obierz i pokrój na małe kawałki lub posiekaj. Obierz też i posiekaj drobno kawałek świeżego imbiru. Na koniec dodaj również pokrojoną na małe kawałki papryczkę chili. Dałam połowę dość ostrej papryczki.

Porada: Na patelnię można też dorzucić kilka różyczek blanszowanych brokuł oraz pół młodej cukinii (starą obieramy i usuwamy gniazdo nasienne).

Warzywa podsmażaj razem przez pięć minut (cały czas bez przykrywki), a następnie zdejmij je z patelni na osobny talerz.

Pierś z kurczaka (dwa filety) o łącznej wadze około 600 gramów oczyść z ewentualnych żyłek i chrząstek i pokrój na małe kawałki wielkości około 1,5 cm. W szerokiej misce umieść trzy łyżki mąki/skrobi ziemniaczanej oraz pół łyżeczki soli i 1/3 płaskiej łyżeczki chili. Całość wymieszaj. Gotową mieszanką obsyp kawałki kurczaka. Dokładnie obtocz mięso w skrobi z przyprawami.

Na patelni po warzywach podmaż kawałki kurczaka. Na nagrzaną patelnię wylej dwie łyżki oliwy lub innego oleju do smażenia. Ustaw trochę wyższą niż średnia moc palnika i podsmażaj kawałki kurczaka przez około 5-7 minut. W trakcie smażenia mięso będzie się do siebie kleić, zatem cały czas rozdzielaj je przy pomocy drewnianej łyżki lub np. patyczków do sushi. Przy okazji przewracaj kawałki kurczaka na



drugą stronę.

Po tym czasie na patelnię z kawałkami kurczaka przełóż zdjęte kilka minut wcześniej warzywa. Całość zamieszaj i smaż przez dwie minuty.

Przygotuj sos. W małym naczyniu umieść i wymieszaj: 6 łyżek ciemnego sosu sojowego (może być też jasny sos); 3 łyżki wina ryżowego, octu ryżowego lub ewentualnie soku z limonki; dwie łyżki wody; łyżkę cukru trzcinowego lub innego (nawet kokosowego).

Na patelnię wlej cały sos i od razu zamieszaj kurczaka po chińsku. Dodaj też 100 gramów pędów bambusa (z naturalnej zalewy). Pędy możesz pominąć lub zastąpić kielkami fasoli mung. Całość smaż na niższej niż średnia moc palnika przez ostatnie pięć minut. W razie potrzeby dodaj odrobinę wody lub sosu sojowego, a następnie zdejmij patelnię z palnika. Wlej dwie łyżki oleju sezamowego (można go pominąć), zamieszaj danie i sprawdź smak. W razie potrzeby dodaj np. więcej chili, sok z limonki lub odrobinę cukru, czy wody.

Kurczak po chińsku najlepiej smakuje podany z ryżem. Około 150 gramów ulubionego ryżu (niecałe 3/4 szklanki ryżu basmati) ugotuj do miękkości. Wyszło mi około 450 gramów gotowego do podania ryżu.

Na talerze wyłóż ryż oraz kurczaka po chińsku. Całość posyp podprażonym na suchej patelni sezamem oraz odrobiną siekanego szczypioru. Podawaj gorące.

Aby uprażyć sezam, na suchą patelnię (niczym nie natłuszczona) wysyp dwie łyżki jasnego lub czarnego nieprażonego sezamu. Ustaw trochę wyższą niż niska moc palnika i praż sezam przez około 5 minut. W trakcie prażenia kilka razy poruszaj patelnią, by sezam się nie przypalił.

Smacznego.

Dziękuję za wspólne gotowanie.

Będzie mi miło jeżeli dodasz komentarz ze zdjęciem. Ania

