



**Ania Gotuje**  
Tylko najlepsze przepisy

## Kurczak po koreańsku

Czas przygotowania: 30 minut

Czas marynowania mięsa: 1 godzina

Liczba porcji: około 760 g - 3 porcje

W 100 g dania:

Wartość energetyczna ..... 180 kcal

### Składniki na kurczaka w maślanec

- ☐ 1 podwójna pierś z kurczaka - do 600 g
- ☐ 125 ml maślanki - około pół szklanki
- ☐ przyprawy: po 1/3 łyżeczki soli, pieprzu i czosnku

### Składniki na panierkę do kurczaka

- ☐ 100 g mąki pszennej - trochę ponad pół szklanki
- ☐ przyprawy: po pół łyżeczki: soli, pieprzu, słodkiej papryki, proszku pieczenia; 1/4 łyżeczki płatków chili

### Składniki na sos do kurczaka


- ☐ 3 łyżki wody - około 30 ml
- ☐ 3 łyżki ciemnego sosu sojowego - około 30 ml
- ☐ 2 łyżki cukru trzcinowego - do 30 g
- ☐ 1 łyżka pasty Gochujang - do 20 g
- ☐ 1 łyżka płynnego miodu - do 20 g
- ☐ 1 łyżka tartego czosnku - około 3 ząbki
- ☐ 1 łyżka tartego imbiru - około 15 g

### Pozostałe składniki

- ☐ około 150 ml oleju roślinnego do smażenia

### Dodatki do podania

- ☐ prażony sezam; dymka ze szczypiorem; ryż; chili w płatkach; olej sezamowy

 Ukryj zdjęcia

## Kurczak po koreańsku



### ▼ Krok 1: Upraż sezam

Na suchą patelnię wysyp minimum 2 łyżki sezamu jasnego lub czarnego (można wymieszać). 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 2: Marynuj kurczaka

Bardzo dużą pierś z kurczaka oczyść z żyłek, czy chrząstek, a następnie pokrój na kawałki nie mniejsze niż 2 cm. Do miski z mięsem dodaj około pół szklanki maślanki oraz wysyp po 1/3 łyżeczki soli, pieprzu (biały) i czosnku. Całość dokładnie wymieszaj i odłóż obok, na około godzinę lub krócej. Jeśli planujesz szykować danie później to miskę trzymaj w lodówce - nawet przez całą noc (pod przykryciem).

*Porada:* Maślanke można ewentualnie zamienić na naturalny Skyr pitny lub zwykły jogurt.

### ▼ Krok 3: Przygotuj panierkę

W trakcie marynowania kurczaka szykuj panierkę i sos. Do osobnej miski wysyp 100 gramów mąki pszennej np. uniwersalnej, czyli trochę ponad pół szklanki oraz przyprawy: po pół łyżeczki: soli, pieprzu, słodkiej papryki, proszku pieczenia; 1/4 łyżeczki płatków chili lub chili mielone. Całość wymieszaj np. przy pomocy różgi kuchennej.

### ▼ Krok 4: Wymieszaj składniki sosu

W małym garnku umieść składniki sosu: Wlej po 3 łyżki sosu sojowego i wody oraz po łyżce pasty Gochujang i miodu płynnego. Dodaj po pełnej łyżce obranych i przepuszczonych przez praskę ząbków czosnku oraz tyle samo obranego i startego na tarce korzenia młodego imbiru. Wysyp również dwie łyżki cukru trzcinowego (dałam łyżkę jasnego i łyżkę ciemnego Muscovado). Tylko wymieszaj składniki.

*Porada:* Jeśli nie masz pasty Gochujang, to w ostateczności możesz dodać płaską łyżeczkę płatków chili oraz łyżeczkę octu winnego lub ryżowego. W delikatniejszej, jeszcze słodszej wersji można wlać 2-3 łyżki gotowego sosu słodkiego chili.

### ▼ Krok 5: Mięso obtocz w panierce

Kawałki kurczaka w marynacie umieszczaj w misce z mąką z przyprawami, obtaczaj i odkładaj na osobny talerz. W taki sposób przygotuj całego kurczaka. Resztek maślanki nie używamy.



### ▼ Krok 6: Usmaż kawałki kurczaka

Nagrzewaj dużą patelnię z grubym dnem. Wlej około 150 ml oleju do smażenia lub tyle, by tłuszcz przykrył patelnię na około 1 cm wysokości. Na nagrzaną olej kładź kawałki kurczaka (jeden po drugim) i smaż partiami po kilka minut na rumiano (z obu stron). Usmażone zdejmij na miskę i odstaw na bok. Z patelni wylej olej, usuń resztki po smażeniu i użyj jej podgrzania sosu (bez mycia).

*Porada:* Kurczak w panierce nie powinien chłonać dużo oleju, zatem sporo tłuszczu zostaje na patelni. Jeszcze ciepły zalecam przelać do zużytego słoika, a następnie zakręcić i odłożyć do wyrzucenia.

### ▼ Krok 7: Wlej sos i podgrzej mięso

Zredukuj moc palnika i na patelnię wylej gęsty sos. Zamieszaj go i od razu dodaj wszystkie, podsmażone przed chwilą kawałki kurczaka. Delikatnie wymieszaj kurczaka po koreańsku. Gdy będzie gorący (po maksymalnie 2-3 minutach), wyłącz.

*Porada:* W razie potrzeby można wlać odrobinę więcej sosu sojowego lub wody.

### ▼ Krok 8: Podawaj z ryżem i sezamem

Kurczak po koreańsku to danie intensywne w smaku, więc najlepiej komponuje się z dodatkami, które łagodzą jego ostrość i dodają różnorodności tekstur. Najlepszy będzie ryż jaśminowy. Jest doskonałą bazą, która pochłania sos i równoważy pikantność potrawy. Całość polecam posypać lekko prażonymi ziarnami sezamu oraz świeżą kolendrą lub dymką ze szczypiorkiem.

Danie można ponownie podgrzewać, jednak kawałki mięsa nie będą już miały chrupiącej panierki.  
Smacznego.

**Dziękuję za wspólne gotowanie.**

Będzie mi miło jeżeli dodasz komentarz ze zdjęciem. Ania

