



Ania Gotuje
Tylko najlepsze przepisy

Kurczak słodko-kwaśny

Czas przygotowania: 1 godzina 10 minut

Liczba porcji: około 1580 g

W 100 g dania:

Wartość energetyczna 100 kcal

Dieta: bezglutenowa

Składniki na kurczaka w marynacie

- ☐ duża pierś z kurczaka około 650 g
- ☐ cukier, miód lub syrop klonowy 2 łyżki
- ☐ sos sojowy 4 łyżki

Składniki na sos z octem


- ☐ ocet ryżowy 50 ml
- ☐ woda 100 ml
- ☐ ketchup 4 łyżki
- ☐ skrobia ziemniaczana 1 płaska łyżka

Pozostałe składniki

- ☐ oliwa lub inny olej do smażenia 2 łyżki
- ☐ czerwona papryka 1 sztuka - 230 g
- ☐ marchew 1 sztuka - 100 g
- ☐ cebula cukrowa 1 sztuka - 180 g
- ☐ krążki ananasa z puszki 5 sztuk - 145 g
- ☐ czosnek 1 ząbek - 5 g

Do podania

- ☐ ryż, prażony sezam, szczypiorek

 Ukryj zdjęcia

Kurczak słodko kwaśny



▼ Krok 1: Przygotuj kurczaka

Dużą pierś (dwa filety) z kurczaka oczyścić z ewentualnych chrząstek oraz żyłek, a następnie pokrój na mniejsze kawałki o podobnej grubości i wielkości (na jeden kęs). Umieść je w misce z dwiema łyżkami cukru (najlepiej ciemnego), delikatnego w smaku miodu lub też syropu klonowego. Wlej jeszcze cztery łyżki dowolnego sosu sojowego lub wsyp płaską łyżeczkę soli. Zdecydowanie polecam jednak sos. Całość wymieszaj dokładnie i odstaw na bok, na minimum 20-30 minut lub też na kilka godzin, ale już w lodówce pod przykryciem.

Porady: Osoby na diecie bezglutenowej używają sosu, który nie zawiera glutenu. W trakcie krótkiego marynowania mięsa polecam przygotować sos i pokroić warzywa.

▼ Krok 2: Wymieszaj składniki sosu

W trakcie marynowania mięsa szykuję sos (oraz warzywa, więc warto zerknąć wcześniej do kroku nr. 4). W jednej misce umieść razem: 50 ml octu ryżowego (może być też ocet z białego wina lub 20 ml świeżo wyciśniętego soku z cytryny); 100 ml wody np. filtrowanej lub tylko przegotowanej; 4 łyżki ulubionego ketchupu (u mnie łagodny); całkowicie płaską łyżkę skrobi ziemniaczanej lub kukurydzianej. Dokładnie wymieszaj składniki. Miskę odstaw na bok.

▼ Krok 3: Usmaż kawałki kurczaka

Nagrzej dużą patelnię z grubym dnem. Dodaj dwie łyżki oliwy lub innego oleju roślinnego do smażenia. Kawałki kurczaka (całość razem z ewentualnym sosem) podsmażaj łącznie około 5 minut (mięso nie musi się idealnie dosmażyć), co kilka minut przewracając kawałki mięsa (bez przykrywk).

▼ Krok 4: Dodaj pokrojone warzywa

Przesuń kawałki kurczaka na bok i na patelnię wyłóż obrane i pokrojone warzywa. Cebulę kroję zazwyczaj w cieniutkie piórka, paprykę w małą kostkę, zaś marchew w bardzo cienkie i nie za długie słupki. Ząbek czosnku obierz i zetrzyj na małych oczkach lub drobno posiekaj nożem. Całość smaż przez około 10-12 minut. Co parę minut mieszaj składniki. Warzywa nie muszą być idealnie miękkie.

Porady: Cebula nie jest niezbędna i można ją zastąpić np. zieloną papryką. Aby kurczak słodko kwaśny był ostrzejszy możesz dodać szczyptę pieprzu oraz odrobinę imbiru (w proszku lub starty świeży).



▼ Krok 5: Wlej sos i wyłóż ananasa

Przygotowany wcześniej sos jeszcze raz bardzo dokładnie wymieszaj i od razu wylej na patelnię. Całość mieszaj, aż sos się zeszkli i zgęstnieje. Po chwili wyłóż też pięć pokrojonych na mniejsze kawałki krążków ananasa. Wszystko dokładnie wymieszaj. Po minucie zdejmij patelnię z palnika i sprawdź smak dania. W razie potrzeby dodaj więcej przypraw lub może troszkę wody albo sosu sojowego.

Porada: Jeśli chcesz dodać świeżego ananasa, to około 140-150 gramów dodaj na patelnię przed wlaniem sosu. Po około 2-3 minutach wlej sos i całość szykuj jak wyżej.

▼ Krok 6: Podawaj z gorącym ryżem

Kurczak słodko kwaśny jest już gotowy. To porcja dla czterech osób, którą polecam podawać z białym ryżem. Całość warto posypać prażonym na suchej patelni sezamem i świeżo siekanym szczypiorkiem.

Smacznego.

Dziękuję za wspólne gotowanie.

Będzie mi miło jeżeli dodasz komentarz ze zdjęciem. Ania

