

Курица с Грибами

1 Ингредиенты - Основа

1. 2 столовой ложки растительного масла
2. 1 столовой ложки кунжутного масла
3. пачка куриного филе. нарезаем как обычно, размер нагетса
4. 6 свежих грибов или шампиньоны в консервах. Bonduelle отлично подходит.
5. 1 цукини среднего размера, нарезанная кубиками или дольками

2 Ингредиенты - Маринад

1. 1/4 кружки соевого соуса
2. 2 столовой ложки имбиря (тертый)
3. 1 столовая ложка чеснока (тертый)
4. 2 столовой ложки рисового уксуса
5. 2 столовой ложки белого вина (продается маленькая бутылочка Pinot Grigio 0.2, сухое белое)
6. 2 столовой ложки кукурузного крахмала
7. 1 столовая ложка меда
8. 1 чайная ложка кунжутных семечек

3 Приготовление

1. Нагрейте тяжелую сковороду на среднем огне (5-6) на плите.
2. Для маринада возьмите свежий нарезанный имбирь и чеснок и добавьте в миску среднего размера вместе с соевым соусом, рисовым уксусом, белым вином и кукурузным крахмалом. Взбиваем все это венчиком, пока кукурузный крахмал не станет однородным.
3. В маринад добавляем нарезанные кусочки курицы и перемешиваем, чтобы покрыть все кусочки. Дайте смеси постоять, нагревая сковороду примерно на 10 минут.

4. Когда сковорода нагреется примерно 10 минут, добавьте оливковое масло (или другое масло) вместе с кунжутным маслом в сковороду и переместите сковороду, чтобы покрыть все дно сковороды.
5. Слейте большую часть жидкости из маринада в другую миску. Я делаю это рукой, чтобы курица не убежала. Затем я бросаю курицу горстями в горячую сковороду, оставляя большую часть жидкости в миске. (Не выбрасывайте лишний маринад.)
6. Готовьте курицу около 10 минут, переворачивая по истечении половины времени приготовления. Это должно приготовить курицу по крайней мере большую часть времени.
7. Немного убавьте огонь (около 3) и добавьте грибы, перемешайте, накройте крышкой и готовьте около 5 минут.
8. Пока грибы готовятся, добавьте в оставшийся маринад мед и семена кунжута и взбейте венчиком до однородности.
9. После пяти минут приготовления грибов добавьте цукини и оставшийся маринад в сковороду и перемешайте. Накройте крышкой и готовьте только слегка (не более 2 минут), чтобы цукини слегка обжарились, но не допускайте образования кашицы.