

Курица по-Гавайски

1 Ингредиенты - Основа

1. Пачка курицы (филе)
2. Соль/перец
3. Ананасы (1 свежий/ можно консервированный в баночке)
4. 2 сладких перца (красный/желтый/зеленый). Лучше разные цвета для красоты блюда.
5. Рис

2 Ингредиенты - Соус

1. 1 столовая ложка масла (оливковое)
2. 3 столовой ложки соевого соуса
3. 3 столовой ложки коричневого сахара
4. 2 столовой ложки рисового уксуса
5. 1/2 чайной ложки имбиря (лучше свежий)
6. 1 столовая ложка чеснока (измельченный)
7. 1/2 кружка соуса барбекю (heinz легко найти)
8. 1/2 кружка ананасового сока (можно сироп из ананасовой банки, если использовали консервированные ананасы)

3 Приготовление

1. Нагрейте оливковое масло в большой сковороде на среднем или сильном огне.
2. Приправить курицу солью и перцем, затем добавить в сковороду.
3. Обжаривайте до образования красивой золотистой корочки.
4. Вынуть курицу из сковороды, добавить болгарский перец и обжарить 3-5 минут до готовности, вынуть из сковороды.

5. Добавьте ингредиенты соуса в сковороду и доведите до кипения, снова добавьте курицу и готовьте на среднем или медленном огне, давая соусу уменьшиться, пока курица готовится.
6. Добавьте перец и ананас в сковороду и готовьте еще несколько минут, пока соус не станет густым, липким и глянцевым, а перец не станет мягким.
7. Подавать с вареным белым рисом. Можно посыпать кунжутными семечками и зеленью по вкусу.