

# Makaron chow mein na ostro

## Wskazówki

- Czas przygotowania: 20 minut
- 2 porcje
- Wartość odżywcza 1 porcji: 537 kcal \ B-41 g \ T-10 g \ W-71 g \ Bł-4 g
- Wartość odżywcza 100 g dania: 148 kcal \ B-11 g \ T-3 g \ W-19 g \ Bł-1 g

## Składniki

- ✓ kurczak, filet z piersi – 1,5 sztuki (250 g)
- ✓ olej sezamowy – 1 łyżeczka (3 g)
- ✓ imbir, świeży – 1/5 sztuki (15 g)
- ✓ cebula dymka – 1 sztuka (20 g)
- ✓ por – 3/4 sztuki (100 g)
- ✓ papryka czerwona – 1/2 sztuki (90 g)
- ✓ sos sojowy – 4 łyżki (40 g)
- ✓ sos sriracha – 2 łyżki (24 g)
- ✓ syrop z agawy – 2 łyżki (30 g)
- ✓ szczypiorek – 2 łyżki (10 g)
- ✓ sezam, nasiona – 2 łyżki (20 g)
- ✓ makaron mie – 1/2 opakowania (125 g)

## Przygotowanie

1. W kubeczku wymieszaj składniki na sos: sos sojowy, Sriracha i słodzik (syrop z agawy, syrop klonowy lub miód).
2. Pierś kurczaka pokrój na kawałki i wrzuć na patelnię z rozgrzanym tłuszczem. Sama używam do tego dania olej sezamowy, ale możesz wymienić na inny. Podsmażaj chwilę, dodaj połowę sosu, wymieszaj i smaż dalej. Dorzuć starty na tarce imbir i pokrojoną dymkę.
3. Kiedy kurczak będzie lekko ścięty, dorzuć pokrojonego pora i paprykę. Smaż, aż lekko zmiękną.
4. Dodaj ugotowany, odcedzony makaron oraz resztę sosu. Wyłącz palnik, wymieszaj porządnie całość i przełóż na talerze. Posyp szczypiorem oraz sezamem.

Źródło: <https://www.odzywiasiezdrowo.pl/makaron-chow-mein-na-ostro/>