

# Stir fry z kurczakiem, warzywami i makaronem ryżowym

## Wskazówki

- Czas przygotowania: 20 minut
- 4 porcje
- Wartość odżywcza 1 porcji: 376 kcal \ B-21 g \ T-7 g \ W-55 g \ Bł-4 g
- Wartość odżywcza 100 g dania: 118 kcal \ B-7 g \ T-2 g \ W-17 g \ Bł-1 g

## Składniki

- ✓ makaron ryżowy 5 mm – 1 opak. (200 g)
- ✓ kurczak, filet z piersi – 2 sztuki (300 g)
- ✓ sos sojowy – 2 łyżki
- ✓ olej sezamowy – 1 łyżka (6 g)
- ✓ sok z limonki – 1 łyżka (6 g)
- ✓ imbir świeży – 5 g
- ✓ czosnek – 3 ząbki (15 g)
- ✓ płatki chilli – 1/3 łyżeczki

## Warzywa i dodatki

- ✓ marchew – 2 sztuki (90 g)
- ✓ papryka zielona – 1 sztuka (140 g)
- ✓ papryka żółta – 1 sztuka (200 g)
- ✓ cebula dymka – 1 sztuka (20 g)
- ✓ papryka czerwona – 1 sztuka (230 g)
- ✓ orzechy ziemne – 1 garść (20 g)

## Sos

- ✓ sok z limonki – 2 łyżki (12 g)
- ✓ syrop z agawy – 1 łyżka (15 g)
- ✓ sos sojowy – 2 łyżeczki (10 g)
- ✓ olej sezamowy – 1 łyżka (6 g)

## Przygotowanie

1. Kurczaka pokrój w kostkę, następnie wymieszaj ze składnikami na marynatę – startym imbirem, czosnkiem, płatkami chilli, sosem sojowym, olejem sezamowym oraz sokiem z limonki. Odstaw do lodówki na kilka godzin, dzięki temu danie będzie jeszcze smaczniejsze (oczywiście jeśli Ci się spieszy, to możesz ten etap pominąć).
2. Makaron ugotuj według przepisu na opakowaniu. Warto go porządnie przelać zimną wodą, ponieważ może się sklejać.
3. Marchewki pokrój w niewielkie słupki, dymkę w kostkę, paprykę w paski.
4. Na patelni rozgrzej tłuszcz, a następnie wrzuć kurczaka. Gdy zacznie lekko się ścinać, dorzuć dymkę, a następnie dodaj pokrojone warzywa. Smaż kilka minut, aż warzywa będą gotowe (powinny być lekko twarde).
5. W międzyczasie przygotuj sos – wymieszaj sok z limonki, syro z agawy, sos sojowy i olej sezamowy.
6. Na patelnię wrzuć makaron, dodaj sos, chwilę podgrzewaj i wymieszaj. Posyp posiekanym szczypiorem, orzeszkami lub sezamem i podawaj.

Źródło: <https://www.odzywiasiezdrowo.pl/stir-fry-z-kurczakiem-i-makaronem/>