



Сусамови пилешки шишчета със зеленчуци по азиатски

🕒 35–40 Минути 

Подготовка

Съставки за 4 Порции

♦ = Kotányi Produkte

500 g	Пилешки гърди
1 глава	Броколи
	Кейл
200 g	Граха (замразен)
100 g	Бобови кълнове, пресни
1	Скилидка чесън
2 с.л.	Сусам
1 ч.л.	♦ Рустикана
1 ч.л.	♦ Люто чили
	Олио за пържене
	Сусамово олио
	Соев сос
	Дървени шишчета

- 1 Оставете водата в голям съд да заври. Изплакнете пилешките филета и подсушете с кухненска хартия. Нарезете пилешките гърди на 2-сантиметрови кубчета и мариновайте в малка купа с 2 с.л. сусамово олио и 2 с.л. соев сос.
- 2 Отстранете листата на кейла, измийте ги, след което ги нарежете на едро. Бланширайте с граха и броколито във вряща вода за една минута, след което потопете в ледено студена вода.
- 3 Обелете и нарежете чесъна и запържете за кратко в сгорещен тиган с 2 с.л. олио. Добавете бланшираните зеленчуци, подправете с 1 ч.л. Рустикана Kotányi и запържете за 1–2 минути. Добавете бобените кълнове и използвайте 2 с.л. соев сос за деглазиране на тигана.
- 4 Набучете пилето на малки дървени шишчета. Препечете за бързо сусам и люспите чили във втори (сух) тиган.
- 5 Сотирайте пилешките шишчета в същия тиган с малко олио за 3–4 минути от всички страни. След това оваляйте пилето в сместа от сусам и чили.
- 6 Изсипете в чинии зелените зеленчуци по азиатски и сервирайте с шишчетата.

