

Стір-фрай з куркою та овочами

20—25 хв

Приготування

1. Дрібно нарізати зелену цибулю. Розібрати броколі на суцвіття, моркву нарізати тонкою соломкою. Курку нарізати смужками й приправити спеціями.
2. Нагріти вок і додати олію. Обсмажувати курку 5 хвилин, час від часу помішуючи. Додати зелену цибулю й готувати ще хвилину. Потім додати моркву, броколі, трави та імбир, смажити ще 5 хвилин, періодично струшуючи пательню.
3. У каструлі довести воду до кипіння, додати локшину. Зняти з вогню й залишити на 3 хвилини або приготувати згідно з інструкцією на упаковці.
4. В окремій мисці змішати всі інгредієнти для соусу. Влити соус у вок, додати локшину, добре перемішати і зняти з вогню. Подавати одразу, посипавши кунжутом та зеленою цибулею.

Інгредієнти

= Kotányi Produkte

450 г	Курячого філе
1 ст.л.	Приправа до курки з часником
2 ст.л.	Кунжутної олії
30 г	Зеленої цибулі
200 г	Броколі
1	Морква
50 г	Молодого шпинату
1 ч.л.	Трави Італійські
1.5 ч.л.	Меленого імбиру
200 г	Локшини
	Кунжут та зелена цибуля — для подачі

Для соусу:

60 мл	Соєвого соусу
50 мл	Води
1 ч.л.	Рисового оцту
1 ч.л.	Меду
1 ст.л.	Кукурудзяного крохмалю