

Piersi z kurczaka po chińsku z ananasem

Składniki na 5 porcji:

- 1.- 2 piersi kurczaka
- 2.- mała puszka ananasa
- 3.- 4 łyżki oleju
- 4.- 2 ząbki czosnku
- 5.- 2 łyżki mąki ziemniaczanej
- 6.- 3 łyżki sosu sojowego lub maggi

Sposób przyrządzenia:

Umyte i osuczone piersi z kurczaka pokroić w paski. Wymieszać z sosem sojowym lub maggi i ze zmiądzonym czosnkiem. Odstawić na 30 min. w chłodne miejsce.

W głębokim rondlu rozgrzać olej i obsmażyć mięso na rumiano. Dodać pokrojone w kostkę ananasy.

Sok ananasowy wymieszać z sosem sojowym i mąką ziemniaczaną. Zalać kurczaka i zagotować mieszając.

Kurczaka podawać z ryżem i zieloną sałatą.