

Kurczak na słodko z bananami i mango

Autor: **ewaeu**Przepisów: **254** Ocena: **1146**

3-4 os.



> 60 min



łatwe



przystępne

Składniki:

- filet z kurczaka ok. 450 g (podwójna pierś)
- olej rzepakowy do smażenia
- 5 łyżek sosu sojowego ciemnego
- 3 łyżki miodu lipowego
- łyżka soku z cytryny
- łyżka startego imbiru
- 2 ząbki czosnku
- 2 banany
- mango
- 3 łyżki sezamu

Sposób przygotowania:

- 1 Mięso oczyścić, umyć i osuszyć. Pokroić w grubą kostkę. W salaterce wymieszać sos sojowy z miodem, sokiem z cytryny, łyżką imbiru, czosnkiem przeciśniętym przez praskę. Dodać mięso, wymieszać i pozostawić w lodówce na ok. 20 min.
Banany obrać ze skórki i pokroić w kawałki ok. 2 cm. Mango obrać, wykroić pestkę. Pokroić na mniejsze kawałki.
Na patelni rozgrzać olej rzepakowy i przełożyć mięso z całą zawartością salaterki. Smażyć na wolnym ogniu ok. 20 minut i mieszać od czasu do czasu. Jak ubędzie wyraźnie sosu to dodać banany i mango. Smażyć, mieszać kolejne kilka minut. Owoce nie mogą się rozpaść.
Przed podaniem posypać sezamem uprażonym na suchej patelni. Smacznego.

Twoje notatki do przepisu: