

Kurczak po chińsku z brokułami

Autor: **maja30**Przepisów: **28** Ocena: **4642**

1-2 os.



30 min



średnie



przystępne



Składniki:

- cienko pokrojona w plastry pierś z kurczaka, 2 filiżanki
- pokrojone brokuły, 5 filiżanek
- sos barbecue, 2 łyżki
- mąka kukurydziana, 2 łyżki
- woda, 6 łyżek
- posiekany czosnek, 1 łyżka

Sposób przygotowania:

- 1 Rozgrzej na patelni sos barbecue i dodaj do niego posiekany czosnek. Podsmażaj aż się zarumieni. Pierś z kurczaka pokrój w cienkie paski i obtocz w mące kukurydzianej. Panierowane kawałki kurczaka kładź na patelni. Gdy kurczak będzie już podsmażony do całości wrzuć pokrojone na małe kawałeczki brokuły i 4 łyżki wody. Przykryj patelnię. Duś przez ok. 10 min na wolnym ogniu - do momentu, aż brokuły nie będą miękkie. Na koniec zmieszaj 2 łyżki wody z łyżką mąki kukurydzianej i wlej na patelnię. Duś przez kolejne 5 min. Dodaj sól do smaku.

Twoje notatki do przepisu: