



Курочка теріякі з арахісом

Всього: 31 хв · Підготовка: 10 хв · Готування: 21 хв · 1 порцій · Легко ·

Вечеря

Без молочних продуктів

ІНГРЕДІЄНТИ

180 г Куряче філе

200 г Цвітна капуста

1 ст.л. Олія

5 г Мед

2 ст.л. Соус теріякі

5 г Кінза або зелена цибуля

10 г Арахіс обсмажений

ІНСТРУКЦІЇ

- 1 Філе курки наріжте кубиками. Викладіть на розігріту олію в сковорідці і обсмажуйте до рум'яного кольору, приблизно 7 хвилин.
- 2 Відваріть цвітну капусту в підсоленій воді протягом 7 хвилин. Наріжте її на невеликі шматки.
- 3 Додайте відварену цвітну капусту до обсмаженої курки на сковорідці. Додайте мед та соус теріякі, перемішайте і смажте ще 3 хвилини під накритою кришкою.
- 4 Викладіть готову страву в тарілку, посипте свіжою кінзою та подрібненим арахісом.

Харчова цінність на порцію: 495 ккал · Білки 30.0 г · Жири 30.0 г · Вуглеводи 30.0 г · Клітковина 5.0 г