

Курица гунбао



На 100 грамм:
Калорийность: **124,7 ккал.**
Белки: **16 г.**
Жиры: **3,5 г.**
Углеводы: **6,7 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/kurica-gunbao/>

Ингредиенты:

- куриное филе 2 шт
- соевый соус 1 ст. л
- кунжутное масло 1 ст. л
- сахар 1 ст. л
- перец чили 6 шт
- лук зелёный 1 пучок
- перец чили молотый 1 ч. л
- чеснок 3 зубчика

Приготовление:

Куриное филе (2 шт.) режем на крупные куски размером 2 сантиметра.

В чашке смешиваем соевый соус (1 ст. л.), кунжутное масло (1 ст. л.) и сахар (1 ст. л.). В данном случае ингредиенты заменить нельзя, потому что в них вся тонкость блюда. Туда же бросаем кубики курицы.

Хорошо перемешиваем кусочки курицы, накрываем плёнкой и убираем в холодильник на максимально долгое время от 1 часа до 12.

Мелко рубим чеснок (3 зубчика), острый чили (6 перцев по 5 см), а зелёный лук (пучок, только белую часть) нарезаем на полоски размером 3 сантиметра. Если боитесь остроты, можно чили заменить сладким перцем.

На раскалённой сковороде нагреваем ложку оливкового масла. Добавляем маринованную курицу. Обжариваем кусочки партиями, чтобы на сковороде им было просторно.

Обжариваем 4 минуты, переворачивая. Как только появится хорошая корочка, убираем курицу на тарелку и отправляем следующую партию.

На этой же сковороде обжариваем чеснок до появления запаха (40 секунд).

Добавляем лук и чили и жарим ещё минуты 2. Туда же отправляем чайную ложку острого

молотого перца (лучше кайенского).
Добавляем кусочки курицы и жарим ещё минуты 4.
Подаём с большим стаканом холодной воды.