

Курица с баклажанами по-китайски



На 100 грамм:
Калорийность: **70.71 ккал.**
Белки: **11.3 г.**
Жиры: **1.07 г.**
Углеводы: **3.85 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/kurica-s-baklazhanami-po-kitajski/>

Ингредиенты:

- 350 гр. филе куриных грудок (грудка 1 курицы)
- 350 гр. баклажанов (2 средние шт.)
- 30 мл соевого соуса
- 20 мл уксуса
- 1 ч.л. фитпарада
- 1 ст.л. натертого свежего имбиря
- 0,5 ч.л. кунжута (по желанию)
- 1 ч.л. кукурузного крахмала
- 1 зубчик чеснока
- красный острый перец на кончике ножа

Приготовление:

Курицу нарезаем длинными полосками шириной 1 см.

Баклажаны нарезаем длинными брусочками. Посыпаем солью, даем постоять мин. 10, промываем (Это для того, чтобы убрать горечь).

В несколько партий (примерно 3 захода) обжариваем курятину на 1 ст.л. растительного масла на сильном огне до тех пор, пока мясо внутри не перестанет быть розовым. (Можно на сковороде гриль газ без использования масла).

Снимаем на тарелку и отставляем в сторону.

Кладем в сковороду, где жарилась курица, баклажаны, добавляем имбирь, чеснок и 30 мл воды, доводим до кипения. Убавляем огонь до среднего, накрываем сковороду крышкой и жарим, периодически помешивая, пока жидкость не испарится, а баклажаны не будут готовы.

В отдельной посуде смешиваем соевый соус, уксус, кунжут, крахмал, перец и сахзам.

Курицу кладем на сковороду к баклажанам, заливаем соевой смесью и на сильном огне доводим до кипения. Затем уменьшаем огонь и жарим, помешивая, пока соус не загустеет.

