Курица терияки за 15 минут

На 100 грамм:
Калорийность: **94 ккал.**
Белки: **12 г.**
Жиры: **0,8 г.**
Углеводы: **9 г.**

Страница рецепта: https://www.yournutrition.ru/recipes/kurica-teriyaki-za-15-minut/

Ингредиенты:
- куриное филе 300 г
- мед натуральный 40 мл
- соевый соус 50 мл
- рисовый или яблочный уксус 2 ст. л
- имбирь молотый (порошок) 0,5 ч. л
- чеснок 2 зубчика
- крахмал 1 ст. л
- лук 1 пучок
- перец черный молотый по вкусу
- кунжут по вкусу
- растительное масло 2 ст. л

Приготовление:
Подготовьте продукты. Вымойте куриное филе, обсушите, лишняя влага не нужна. Очистите чеснок.
Куриное филе порежьте небольшими кусочками или длинными полосками.
Смешайте в глубокой посудине мед, соевый соус, рубленый чеснок, рисовый уксус, молотый имбирь, крахмал и черный перец молотый.
На двух столовых ложках масла обжарьте на большом огне кусочки куриного филе до золотистого цвета.
В конце жарки влейте тонкой струйкой смесь, постоянно помешивая, жарьте, пока кусочки мяса не покротся соусом со всех сторон. На это уйдет всего пара минут, а то и меньше, соус быстро становится густым.
Подавайте курицу с вареным рисом, овощами свежими или отварными, посыпав измельченным луком и кунжутом.