

Оякодон



На 100 грамм:
Калорийность: **109,53 ккал.**
Белки: **15,58 г.**
Жиры: **2,39 г.**
Углеводы: **6,57 г.**

Количество порций: **4**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/oyakodon/>

Я не люблю заниматься заменой ингредиентов в национальной кухне. Но в случае с этим блюдом это делать приходится, т.к. мои близкие его жуют как любят, а с нужными ингредиентами у нас, мягко говоря, напряжно. Поэтому рецепт оякодона адаптирован под наши местные реалии.

Что касается вкуса блюда, то пусть у вас не возникает сомнений - это действительно очень вкусно. Если вы любите японскую кухню - вам будет в самый раз :)

Ингредиенты:

- 4 небольших луковицы
- 2 куриных грудки без кожи
- 150 мл соевого соуса
- 4 крупных яйца
- 2 ст.л. нарубленной зелени петрушки

Приготовление:

Маленькая сковорода для готовки: каждая порция оякодона готовится отдельно.

Лук нарезаем на тонкие полукольца.

Курицу нарезаем на небольшие довольно тонкие кусочки.

Ставим сковороду на средний огонь. Вливаем 2 ст.л. соевого соуса и 2 ст.л. воды. Даем закипеть.

Кладем четверть лука и готовим, помешивая, около 1-2 минут.

Добавляем четверть курицы. Готовим около 5 минут, перевернув 1 раз в процессе.

Яйцо взбиваем вилкой с небольшим количеством зелени. Аккуратно по вилке вливаем в сковороду, стараясь равномерно распределить по кусочкам курицы.

Накрываем крышкой и ждем около минуты, пока яичная масса не схватится.

Подаем сразу.
Повторяем с оставшимися ингредиентами еще 3 раза.