

Стир-фрай с курицей и брокколи

Общее время **22 мин** **10 мин** Время подготовки **12 мин** Время приготовления

Пищевая ценность (на порцию):
1 465 кДж / 350 ккал

Жиры: **18 г** Белки: **31 г**
Углеводы: **12 г**

ИНГРЕДИЕНТЫ

2 порции

30 мл	растительного масла
300 г	куриной грудки, нарезанной полосками
2	зубчика чеснока, мелко нарезанных
150 г	брокколи, разделенной на соцветия
80 мл	воды
100 г	красного болгарского перца, нарезанного полосками
30 мл	<u>безглютенового соевого соуса Tamari Kikkoman</u>
30 мл	лимонного сока
30 г	холодного сливочного масла

Для украшения:

20 г	поджаренных миндальных хлопьев
-------------	-----------------------------------

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Шаг 1

15 мл растительного масла - **300 г** куриной
грудки, нарезанной полосками
Разогрейте вок, добавьте масло и обжарьте
курицу в течение 3–4 минут до золотистого
цвета. Снимите с огня и отложите в сторону.

Шаг 2

15 мл растительного масла - **2** зубчика чеснока,
мелко нарезанных - **150 г** брокколи,
разделенной на соцветия - **80 мл** воды - **100 г**
красного болгарского перца, нарезанного
полосками

Добавьте масло в тот же вок, обжарьте чеснок и
брокколи 1–2 минуты. Добавьте воду и дайте ей
испариться на среднем огне, пока брокколи не
станет мягким. Добавьте перец и готовьте еще
2–3 минуты.

Шаг 3

30 мл безглютенового соевого соуса Tamari
Kikkoman - **30 мл** лимонного сока - **30 г**
холодного сливочного масла - **20 г** поджаренных
миндальных хлопьев
Верните курицу в вок, добавьте безглютеновый
соевый соус Kikkoman и лимонный сок. Хорошо
перемешайте и нагревайте 1–2 минуты. Снимите
с огня, добавьте холодное сливочное масло и
перемешайте, пока оно не растает, и соус не
станет однородным. Посыпьте обжаренными
миндальными хлопьями.