

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.