Хотите оставить ваш отзыв или поделиться результатом? Напишите в наших группах:

Одноклассники: ok.ru/opencook **ВКонтакте: vk.com/opencook**

Курица с овощами и соевым соусом

24 октября 2012 13:29 · https://open-cook.ru/recipes/kuritsa-s-ovoschami-i-soevym-sousom



Вкусный и нежный ужин, но с соевым соусом. Я наконец-то решилась добавить соевый соус в еду при приготовлении, а мысль подкинуть в него сахарку оказалась удачной. Так мне подсказали год назад люди, которые сами варят соус Терияки и все это время я про это чудное сочетание не вспоминала. Как говорится: что нужно, приходит в свое время, не иначе. Соли в это рецепт добавлять не надо, она в достаточном количестве есть в соевом соусе

Рассчитано на 2 порции с небольшой добавкой:

- 3 куриных бедра (думаю, филе тоже прекрасно подойдет, но с бедрышками вкуснее)
- 1 небольшой баклажан граммов на 200

- 1 морковка средняя
- 1 луковица средняя
- 150 гр шампиньонов
- 1 зубчик чеснока
- немножко зелени (я использовала любимую петрушку кудрявую)
- небольшая горсть зеленой фасоли (можно взять замороженную)
- 3 ст.л. соевого соуса
- 1/3 ст.л. сахара
- растительное масло
- можно взять несколько перьев зеленого лука для украшения

Готовиться быстро, вместе с подготовкой ушло 30 минут.

Баклажан моем и нарезаем толстыми ломтиками, солим с двух сторон и оставляем на 15-20 минут. Это нужно для того, чтобы горечь ушла. Хотя, чем меньше баклажан, тем меньше в нем горечи.



С бедрышек снимаем кожу (я ее выкидываю, потому что мы ее не едим ни в каком виде) и срезаем мясо с костей, нарезаем его небольшими кусочками. Кости и то, что на них останется потом можно использовать для бульона.



Морковь нарезаем кружочками, лук – полукольцами, шампиньоны – толстыми пластинками.



По прошествии 15-20 минут ломтики баклажана промываем, можно немного отжать и просушиваем бумажными полотенцами:



Разогреваем сковороду с маслом, кидаем на нее мясо. Обжариваем, помешивая, минуту.



Добавляем баклажан, порезанный кубиками:



И морковь с лучком. Эти овощи не обязательно должны быть мягкими, очень приятно, когда они немножко похрустывают. Поэтому не стоит держать их на огне слишком долго. Все перемешиваем и готовим на среднем огне минут 4-5.



Измельчаем зелень и чеснок.



Отправляем в сковородку грибы и фасоль (размораживать не обязательно)



Помешивая, держим на огне до готовности всех продуктов, у меня на это ушло около 5 минут.





В мисочке смешиваем соевый соус и сахар.



На сковородку отправляем чеснок, мешаем минуту.



Наливаем на сковороду соус, добавляем зелень и прогреваем минуту.



Можно украсить парой перьев зеленого лука.





Приятного аппетита!



Комментарии: 2



Алекс # 18:27 5.12.2015

Отличная еда, заменил только фасоль на кабачки и заранее мариновал бёдра. Основное время занимает их разделка.



Светлана # 07:12 11.04.2017

Баклажаны уже давно не горчат - другие сорта стали выращивать.
Лишняя соль никому не нужна.
