

Makaron sojowy z mango i kurczakiem

Cytral, ginerol, szogaol i zingerol, to właśnie te związki odpowiadają za cytrusową świeżość trawy cytrynowej i pikantność imbiru. To one nadają potrawom egzotyczny smak i dobrze służą naszemu organizmowi. Dziś- makaron sojowy z kurczakiem, energetyzującym mango i przyprawami. Polecam na chłodne dni.

Przygotowanie marynaty

Obieramy imbir ze skórki. Siekamy go drobno razem z papryczką chili. Z limonki ocieramy skórkę. Wszystko wrzucamy do jednej miski. Trawę cytrynową przecinamy wzdłuż. Łyżeczkę pieprzu ucieramy w moździerz. Dodajemy plaster limonki, olej sezamowy i sos sojowy. Wszystko razem mieszamy. Kurczaka kroimy drobno. Mięso wkładamy do marynaty i odstawiamy na co najmniej godzinę. Im dłużej w niej pozostanie, tym lepiej.

Por **kroimy** w pół i siekamy drobno, podobnie postępujemy z papryką. Mango obieramy ze skóry, można je pokroić w kostkę lub jak poniżej wydrążyć z niego zręczne kulki. Przemiot do drążenia także na zdjęciu.

Nagrzewamy patelnię na sucho, wsypujemy garść sezamu i prażymy przez 2 minuty na dużym ogniu. Ściągamy i odstawiamy do oprószenia dania na koniec. Na patelnię wraz z marynatą wlewamy mięso. Wyjmujemy trawę cytrynową. Dorzucamy warzywa i mango. Dodajemy słodki sos chili i mleczko kokosowe wszystko mieszamy i dusimy na małym ogniu ok 20 minut.

Sos należy posmakować i doprawić go sosem sojowym, solą i pieprzem. W czasie kiedy przygotowujemy sos. Gotujemy wodę na makaron. Do wrzącej wody wrzucamy makaron sojowy, gotujemy ok 2-3 minuty. Najlepiej zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Gotowy makaron odcedzamy. Łączymy go z sosem. Wykładamy na talerze. Gotowe danie posypujemy wcześniej uprażonym sezamem i skrapiamy z sokiem z limonki.

Smacznego!

Składniki na 2 duże porcje:

Na marynatę do kurczaka:

- 2 kawałki trawy cytrynowej
- 2 cm kawałek świeżego imbiru
- 1 papryczka chili
- otarta skórka z połowy limonki
- 1 plaster limonki
- 4 łyżki oleju sezamowego
- 2 łyżki sosu sojowego
- do smaku pieprz (u mnie pieprz syczański) i sól

Na resztę dania:

- 2 małe piersi z kurczaka lub jedna duża
- jedna czerwona papryka
- pół mango
- 1 por
- 50 ml słodkiego sosu chili
- 100ml mleczka kokosowego
- 1 łyżka sosu sojowego
- sok z limonki do skropienia dania
- garść ziaren sezamu
- 250g makaronu sojowego