KIKKOMAN

Klasszikus édes-savanyú csirke

Teljes idő **65 perc.** **20 perc.** főzési idő **30 perc.** pácolási idő **15 perc.** előkészítési idő

Tápértékek (adagonként):
2.788 kJ / 666 kcal

Zsír: **10,70 g** Fehérje: **44,90 g**
Szénhidrát: **103,40 g**

HOZZÁVALÓK

4 Adagok

2 ek.	olaj
4	bőr nélküli csirkemell, felkockázva
1	fej vöröshagyma, felszeletelve
2	gerezd fokhagyma, zúzva
1	piros paprika, felszeletelve
1	sárga paprika, felszeletelve
100 g	bébikukorica, félbevágva
2 ek.	ketchup
2 ek.	Kikkoman Természetesen érlelt szójaszósz
2 ek.	fehérborecet
2 ek.	cukor
2 ek.	kukoricakeményítő
1	db kb. 2 cm-es friss gyömbér, lereszelve
227 g	ananászkonzerv (lével), ananászdarabok leszűrve
1 ek.	paradicsompüré (elhagyható)
300 g	rizs vagy tészta a tálaláshoz

ELKÉSZÍTÉS

Lépések 1

Egy nagy serpenyőben vagy wokban felhevítjük az olajat, majd a csirkét minden oldalán aranybarnára sütjük.

Lépések 2

Hozzáadjuk a hagymát és a fokhagymát, majd pár percig pirítjuk.

Lépések 3

Beletesszük a paprikákat és a bébikukoricát, és 3–4 percig pirítjuk.

Lépések 4

A szószhoz összekeverjük a ketchupot, a szójaszószt, a fehérborecetet, a cukrot és a kukoricakeményítőt.

Lépések 5

A gyömbért és az ananászdarabokat a csirkéhez adjuk, majd belekeverjük a szószt. Az ananászlevet kb. 300 ml-re egészítjük ki vízzel vagy alaplével, és a serpenyőbe öntjük. Lefedve, időnként megkeverve 10 percig főzzük. Ha szükséges, paradicsompürével mélyíthetjük a színét.

Lépések 6

Főtt rizzsel vagy tésztával tálaljuk.