

# 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,<br>felkockázva                              |
| 1     | fej vöröshagyma,<br>felszeletelve                                   |
| 2     | gerezd fokhagyma, zúzva                                             |
| 1     | piros paprika,<br>felszeletelve                                     |
| 1     | sárga paprika,<br>felszeletelve                                     |
| 100 g | bébi kukorica, félbevágva                                           |
| 2 ek. | ketchup                                                             |
| 2 ek. | <u>Kikkoman</u><br><u>Természetesen érlelt</u><br><u>szójaszósz</u> |
| 2 ek. | fehérborecet                                                        |
| 2 ek. | cukor                                                               |
| 2 ek. | kukoricakeményítő                                                   |
| 1     | db kb. 2 cm-es friss<br>gyömbér, lereszelve                         |
| 227 g | ananászkonzerv (lével),<br>ananászdarabok leszűrve                  |
| 1 ek. | paradicsompüré<br>(elhagyható)                                      |
| 300 g | rizs vagy tészta a<br>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 bébi kukoricát, 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 szószot. 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.