



## JERNEJ KITCHEN

# PIŠČANČJI CHOW MEIN

*Piščančji Chow Mein so odlični kitajski rezanci z zelenjavo in piščančjim mesom. Narejeni so zelo hitro in so odličen pisan obrok za vsak dan v letu.*

ZA	4	OSEBE
PRIPRAVA:	10	MINUT
KUHANJE:	10	MINUT
ČAS SKUPAJ:	20	MINUT

### PIŠČANČJI CHOW MEIN

- 250 g piščančjih prsi
- 2 žlici sojine omake (light)
- 200 g zelja
- 2 korenja
- 2 stroka česna
- 2 mladi čebuli
- 150 g riževih rezancev
- 2 žlici sezamovega olja, za pečenje
- 1 pest kalčkov, za serviranje
- 1 žlica sezama, za serviranje

### OMAKA

- 2 žlici sojine omake (light)
- 1 žlica ostrigine omake
- 2 žlici riževega kitajskega vina (poljubno)
- 1 žlica gustina
- 60 ml jušne osnove ali vode
- 1 čajna žlička sladkorja
- ščep popra (belega ali črnega)

### PRIPRAVA MESA

Piščančja prsa narežemo na kocke ali trakove. Damo v skledo in začинimo s sojino omako in poprom. Postavimo na stran, da se marinira, medtem pripravimo zelenjavo.

### PRIPRAVA ZELENJAVE

Zelje nažemo na tanke rezine. Korenje olupimo in narežemo na tanke rezine (julienne). Česen drobno sesekljam, mlado čebulo narežemo na pet centimeterske rezine.

### OMAKA

V skodelici premešamo sojino omako, ostrigovo omako, kitajsko vino za kuhanje, gustin, jušno osnovo, sladkor in ščep popra.

### REZANCI

Rezance skuhamo po navodilih iz embalaže.

### SKUHAMO

Vok damo na močan ogenj. Dodamo sezamovo olje in piščanca. Pražimo 2 minuti, nato dodamo česen in pražimo 30 sekund. Sledi zelje in korenje in pražimo 1 - 2 minuti. Dodamo odcejene riževe rezance in mlado čebulo. Pražimo minuto. Dodamo pripravljeno omako, dobro premešamo in kuhamo minuto. Tik preden postrežemo vmešamo v jed še sveže (ali vložene) kalčke.

### POSTREŽEMO

Chow Mein s piščancem razdelimo med štiri krožnike. Posujemo s sezamom in postrežemo.

rezalna deska  
skleda  
vok