



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