בישולים

עוף מוקפץ עם פלפלים

רכיבים

- גרם עוף טחון
- גבעול סלרי קצוץ (ללא העלים)
- גבעולים בצל ירוק קצוצים
- בצל סגול בינוני קצוץ
- פלפל ירוק חריף פרוס
- פלפל ירוק פרוס
- 2/1 1/2 כוס רוטב צ'ילי מתוק 290 מ"ל
- כף שומשום
- 3/1 1/3 כוס שמן זית
- כפות יין לבן יבש (למשרה)
- כפית ג'ינג'ר מגורד דק (למשרה)
- כף קורנפלור (למשרה)
- כפות רוטב סויה קלאסי 290 מ"ל (למשרה)
- כפות רוטב טריאקי 290 מ"ל

הכנה

1. פורסים את חזה העוף לפרוסות דקיקות (לאורכו).
2. מניחים בקערה ומוסיפים יין, קורנפלור, ג׳ינג׳יר, סויה וטריאקי.
3. מערבבים היטב, מכסים ומניחים בצד לחצי שעה.
4. מלהיטים ווק ומוסיפים את שמן הזית. מוסיפים את נתחי העוף.
5. (מומלץ לחלק לפעמיים) מקפיצים עד הזהבה קלה של נתחי העוף.
6. מוסיפים את הסלרי, הבצל הסגול והירוק.
7. מקפיצים כ-2 דק תוך כדי ערבוב.
8. מוסיפים את הפלפלים הפרוסים ומקפיצים עוד דקה. מוסיפים 1/2 כוס רוטב צ׳ילי מתוק ומערבבים.
9. מפזרים שומשום ומגישים לצד אורז.

20 דקות

4 4