

27 Μαΐου 2014



ΥΛΙΚΑ

2 φιλέτα από στήθος κοτόπουλου (450γρ.)

1 κόκκινη πιπεριά

2 σκελίδες σκόρδου ψιλοκομμένες

4 κόκκινες τσίλι πιπεριές , αποξηραμένες

30 ml. ηλιέλαιο

2 κ.σ. σάλτσα oyster

15 ml. σάλτσα σόγιας

3 γρ. ζάχαρη

κρεμμυδάκι φρέσκο 1 ματσάκι, κομμένο σε λωρίδες

12 κ.σ. κάσιους ψημένα (175γρ.)

3 φύλλα κόλιανδρου , για γαρνίρισμα

Χρόνος Προετοιμασίας

25 λεπτά

Βαθμός Δυσκολίας

Εύκολη

Αριθμός ατόμων

4 άτομα

Αφαιρούμε την πέτσα και τυχόν λίπος από τα φιλέτα κοτόπουλου και τα κόβουμε σε μικρά κυβάκια.

Κόβουμε στην μέση την κόκκινη πιπεριά. Αφαιρούμε τους σπόρους και την κόβουμε σε κύβους. Καθαρίζουμε και ψιλοκόβουμε το σκόρδο και τις τσίλι πιπεριές.

Ζεσταίνουμε ένα γουόκ ή ένα τηγάνι, βάζουμε το λάδι (φροντίζουμε να καλύπτει όλη την επιφάνεια του τηγανιού) και το ζεσταίνουμε.

Προσθέτουμε το σκόρδο και τις πιπεριές τσίλι και σοτάρουμε σε μέτρια θερμοκρασία μέχρι να πάρουν χρυσό χρώμα. Δεν πρέπει να καεί το σκόρδο γιατί θα έχει πικρή γεύση.

Προσθέτουμε στο γουόκ και το κοτόπουλο και σοτάρουμε μέχρι να ψηθεί. Βάζουμε και την κόκκινη πιπεριά. Ανακατεύουμε και αν το μίγμα μας είναι ξερό, προσθέτουμε λίγο νερό.

Προσθέτουμε την σάλτσα όυστερ, την σάλτσα σόγιας, την ζάχαρη, το φρέσκο κρεμμυδάκι και τα κάσιους. Σοτάρουμε για 1-2 λεπτά και βάζουμε το φαγητό μας σε ένα μεγάλο μπολ.

Σερβίρουμε αμέσως γαρνίροντας με φύλλα κόλιανδρου.

Πηγή: cookbox.gr