

19 Οκτωβρίου 2017

Γλυκόξινο κοτόπουλο με ρύζι μπασμάτι

Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός / Γλυκά & Εδέσματα

Image not found or type unknown



Υλικά Συνταγής

- 2 κ.σ. σουσαμέλαιο
- 1 κρεμμύδι
- 2 χρωματιστές πιπεριές
- 10 μικρά καλαμπόκια
- 1 καρότο
- 1 συσκευασία ανανά (400 γρ.)
- 400 γραμ. ντομάτες κοσκασέ
- 1½ φλ. ζάχαρη
- 1½ φλ. λευκό ξίδι
- 2 κ.σ. σόγια
- 1 κ.γλ. φρέσκο τζίντζερ
- 1 κ.σ. κορν φλάουρ

3 φιλέτα στήθος κοτόπουλου
½ φλ. αλεύρι
½ φλ. κορν φλάουρ
1 κ.γλ. μπέικινγκ πάουντερ
½ κ.γλ. σόδα μαγειρικής
1 κ.γλ. ζάχαρη
1 φλ. κρύο νερό
ρύζι μπασμάτι για το σερβίρισμα

Εκτέλεση

Για τη σπιτική γλυκόξινη σάλτσα με ανανά, ζεσταίνουμε το λάδι και ροδίζουμε το κρεμμύδι χοντροκομμένο. Προσθέτουμε τις πιπεριές κομμένες σε μέγεθος μπουκιάς, καθώς και όλα τα λαχανικά. Στραγγίζουμε τον ανανά και τον κόβουμε σε μπουκιές. Τον προσθέτουμε μαζί με τις ντομάτες.

Προσθέτουμε τη ζάχαρη το ξίδι, τη σόγια και το τζίντζερ. Σιγοβράζουμε για 25 λεπτά.

Διαλύουμε το κορν φλάουρ στον χυμό ανανά. Τα προσθέτουμε στη γλυκόξινη σάλτσα και βράζουμε για 2-3 λεπτά να πυκνώσει ελαφρά.

Κόβουμε το κοτόπουλο σε μπουκιές. Ανακατεύουμε με σύρμα όλα τα υλικά για το κουρκούτι να γίνει λείο. (Αν το βάλουμε για 30 λεπτά στο ψυγείο είναι το ιδανικό).

Βουτάμε το κοτόπουλο, το στραγγίζουμε και το τηγανίζουμε σε λάδι 4-5 λεπτά από κάθε πλευρά μέχρι να ροδίσει.

Σερβίρουμε αμέσως με την γλυκόξινη και ρύζι μπασμάτι.

Πηγή: argiro.gr