

Kurczak czosnkowy z grzybami Mun

Kurczak czosnkowy z grzybami Mun na makaronie ryżowym

Delikatne kawałki piersi kurczaka, aromatyczny czosnek i orientalne grzyby Mun tworzą harmonijne połączenie smaków w tym prostym, a jednocześnie wyrafinowanym daniu. Marynowanie mięsa w czosnku nadaje mu intensywny aromat, a grzyby Mun zapewniają charakterystyczną, lekko chrupiącą teksturę.

Dla kogo?

Ta potrawa idealnie sprawdzi się zarówno dla miłośników kuchni azjatyckiej, jak i dla osób, które dopiero zaczynają swoją przygodę z orientalnymi smakami. Jest lekka, pełna wartości odżywczych i nie przytłacza nadmiarem przypraw, dzięki czemu spodoba się nawet dzieciom.

Na jaką okazję?

Kurczak czosnkowy z grzybami Mun to doskonały pomysł na szybki obiad w środku tygodnia, gdy brakuje czasu na gotowanie, a chcemy zjeść coś pożywnego i smacznego. Sprawdzi się również jako lekka kolacja dla gości, którzy cenią sobie orientalne smaki.

Czy wiesz o tym?

Grzyby Mun, znane również jako grzyby chińskie lub grzyby czarne, są cenione w kuchni azjatyckiej nie tylko ze względu na smak, ale także właściwości zdrowotne. Zawierają błonnik, witaminy z grupy B oraz minerały. *Tradycyjnie używane są w medycynie chińskiej jako środek wzmacniający odporność.*

Dla urozmaicenia

Możesz eksperymentować z dodatkami do tego dania – świetnie sprawdzi się dodatek świeżej kolendry, prażonych orzeszków ziemnych lub sezamu. Dla miłośników ostrzejszych smaków, oprócz słodkiego sosu chilli, można dodać odrobinę pasty sambal lub posiekaną świeżą papryczkę chili.