

Pierś z kurczaka z ananasem i kukurydzą

Orientalna pierś z kurczaka z ananasem i kukurydzą

Szukasz pomysłu na szybki obiad z nutą egzotyki? Ta azjatycka kompozycja smaków zachwyci Cię połączeniem słodkiego ananasa, soczystej piersi kurczaka i chrupiącej kukurydzy. Danie przygotowane w woku zachowuje wszystkie aromaty, a dodatek sosu sojowego i oleju sezamowego nadaje mu autentycznego, orientального charakteru.

Dla kogo?

Idealne danie dla zabieganych osób, które cenią sobie smaczne posiłki przygotowane w krótkim czasie. Połączenie słodko-pikantnych smaków spodoba się zarówno dorosłym, jak i dzieciom, które lubią odkrywać nowe smaki. To także świetna propozycja dla osób na diecie – lekkie mięso drobiowe z dodatkiem owoców i warzyw to pełnowartościowy posiłek.

Na jaką okazję?

Sprawdzi się jako szybki obiad w ciągu tygodnia, gdy czasu na gotowanie jest niewiele. Możesz też zaskoczyć nim gości podczas nieformalnego spotkania – egzotyczne danie z pewnością wywoła pozytywne wrażenie. To również dobry pomysł na kolację we dwoje z nutą orientu.

Czy wiesz, że?

Ananas zawiera bromelainę – enzym, który pomaga w trawieniu białek i ma właściwości przeciwzapalne. Dodatek ananasa do dań mięsnych nie tylko wzbogaca smak, ale również wspomaga proces

trawienia. Olej sezamowy to z kolei skarbnica przeciwutleniaczy i nienasyconych kwasów tłuszczowych.

Dla urozmaicenia

Możesz dodać paprykę czerwoną dla intensywniejszego koloru i dodatkowych wartości odżywczych. Jeśli lubisz ostrzejsze smaki, zwiększ ilość sosu chili z limonką. Danie świetnie komponuje się również z ryżem zamiast makaronu.