

Smażona fasolka szparagowa

Orientalna smażona fasolka szparagowa z kurczakiem

Odkryj nowy wymiar smaku fasolki szparagowej! To proste danie łączy w sobie chrupkość świeżych warzyw z delikatnością kurczaka, a wszystko to w aromatycznym, orientalnym sosie. Wystarczy kilka prostych składników, by stworzyć potrawę, która zachwyci Cię swoim smakiem i aromatem.

Dla kogo?

Danie idealne dla zabieganych osób, które cenią sobie szybkie, a jednocześnie pełnowartościowe posiłki. Fasolka szparagowa z kurczakiem to propozycja dla miłośników kuchni azjatyckiej, którzy chcą przygotować coś orientального bez konieczności używania egzotycznych składników. To również świetna opcja dla rodzin z dziećmi – młodsi domownicy z pewnością docenią połączenie delikatnego mięsa z chrupiącymi warzywami.

Na jaką okazję?

Smażona fasolka sprawdzi się jako szybki obiad w ciągu tygodnia, gdy brakuje czasu na gotowanie. To także doskonała propozycja na lekką kolację w gronie przyjaciół czy rodziny. Podana z ryżem lub makaronem sojowym stanie się pełnowartościowym daniem, które zaspokoi głód i dostarczy cennych składników odżywczych.

Czy wiesz, że?

Imbir dodany do dania nie tylko nadaje mu orientального charakteru, ale również wspomaga trawienie i rozgrzewa organizm. Fasolka szparagowa to skarbnica błonnika, witamin i

minerałów, a w połączeniu z chudym mięsem z kurczaka tworzy zbilansowany posiłek o niskiej zawartości tłuszczu.

Dla urozmaicenia

Spróbuj dodać do dania garść prażonych orzechów nerkowca lub posypać je sezamem przed podaniem. Możesz również wzbogacić potrawę o paprykę, marchewkę lub kiełki bambusa. Dla miłośników pikantnych smaków polecamy dodanie odrobiny sosu chili lub świeżej papryczki.