

# KURCZAK Z MUSEM MANGO

## Składniki na 2 porcje:

- 2 uda z kurczaka + sól + olej/oliwa do smażenia
- 300 g młodej marchewki
- 1 łyżka sosu sojowego
- szczypta chili
- 1 łyżeczka oleju sezamowego
- SALSA:**
- 100 g przecieru z mango PURENA
- sok z połowy limonki
- pół łyżeczki startego imbiru
- pół łyżeczki posiekanej trawy cytrynowej
- 2 łyżki drobno pokrojonej czerwonej cebuli
- 1 ogórek gruntowy
- 1 łyżeczka posiekanej kolendry
- szczypta chili
- DODATKOWO:**
- po 50 g ryżu na porcję
- kolendra do posypania i wstążki surowej marchewki

## SPOSÓB WYKONANIA:

1



Do miski wlać przecier z mango PURENA.

2



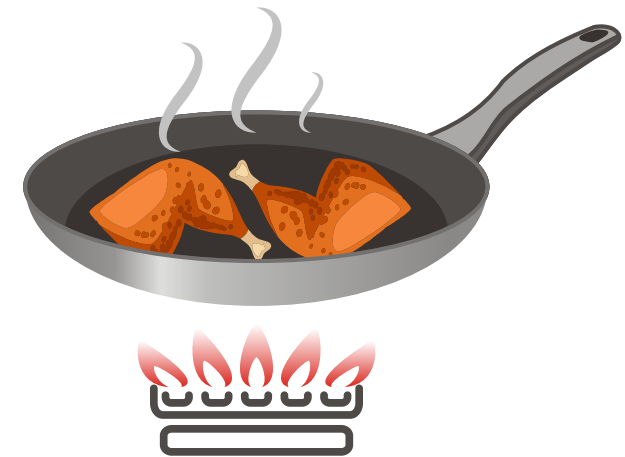
Posiekać czerwoną cebulę, trawę cytrynową, łądygę kolendry oraz ogórka.

3



Pokrojone składniki dodać do przecieru z mango. Dodać starty imbir, sok z limonki oraz szczyptę przyprawy chili.

4



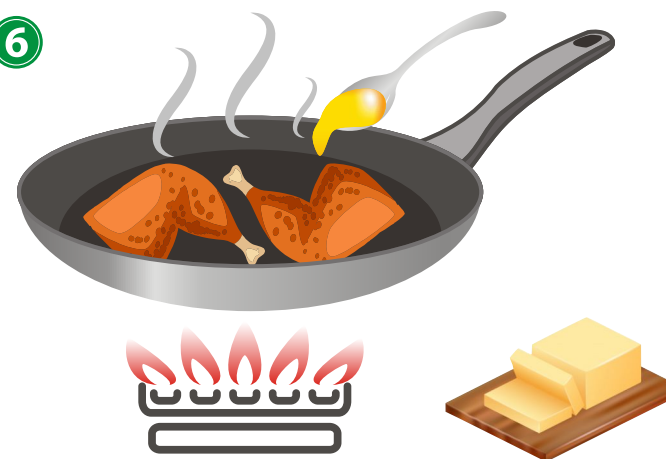
Na rozgrzany olej lub oliwę położyć podudzia z kurczaka skórką do dołu.

5



Ugotowaną młodą marchewkę doprawić odrobiną chili i cukru trzcinowego, połać sosem sojowym i olejem sezamowym.

6



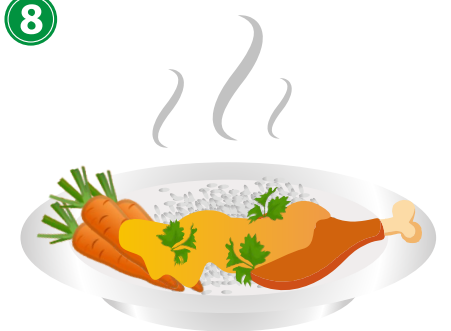
Do smażącego się kurczaka dodać odrobinę masła, polewając go powstałą glazurą. Smażyć do osiągnięcia złotego koloru.

7



Ugotować ryż.

8



Mięso podawać z ugotowanym ryżem, marchewką, salsą z mango oraz świeżą kolendrą.



Wartości odżywcze:

100 g  
65 kcal

1 porcja  
376 kcal

Gotowe danie spożyć w przeciągu 24 h.

Otwartą saszetkę PURENA przechowywać w lodówce przez 7 dni.