

9 Ιουνίου 2016

Κοτόπουλο γλυκόξινο

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



κινέζικης κουζίνας, το γλυκόξινο κοτόπουλο είναι και μια πολύ καλή λύση όταν θέλετε να ετοιμάσετε ένα εντυπωσιακό πιάτο σε σύντομο χρόνο.

Μερίδες:4 Χρόνος προετοιμασίας:15΄ Χρόνος μαγειρέματος:20΄ Έτοιμο σε:35΄

Υλικά

- 2 φιλέτα στήθος κοτόπουλο
- 3 κουτ. σούπας σάλτσα σόγιας
- 3 κουτ. σούπας ξίδι βαλσαμικό
- 2 κουτ. σούπας ξίδι από λευκό κρασί
- 2 κουτ. σούπας κέτσαπ
- 3 κουτ. σούπας ελαιόλαδο
- 1 κρεμμύδι μεγάλο, σε ροδέλες
- 1 κουτ. γλυκού τζίντζερ φρέσκο, τριμμένο
- 200ml κρασί γλυκό
- 1 γεμάτη κουτ. σούπας μέλι, κατά προτίμηση θυμαρίσιο

Για το σερβίρισμα

- 2 κρεμμυδάκια φρέσκα, ψιλοκομμένα
- λίγο σουσάμι καβουρδισμένο

Διαδικασία

Κόβετε τα φιλέτα σε μικρές μπουκιές. Σε ένα μπολάκι ρίχνετε τη σάλτσα σόγιας, τα δύο είδη ξιδιού, την κέτσαπ και τα χτυπάτε καλά με ένα πιρούνι. Αφήνετε κατά μέρος.

Σε ένα βαθύ αντικολλητικό τηγάνι (ή σε φαρδιά και ρηχή κατσαρόλα) ζεσταίνετε το ελαιόλαδο σε μέτρια φωτιά και σοτάρετε το κοτόπουλο και το κρεμμύδι για 4 - 5 λεπτά, μέχρι τα κομμάτια του κοτόπουλου να ροδίσουν ομοιόμορφα.

Προσθέτετε το τζίντζερ, ανακατεύετε απαλά και σβήνετε με το κρασί. Μαγειρεύετε για περίπου 4 λεπτά, μέχρι το αλκοόλ να εξατμιστεί, ανακατεύοντας συνέχεια.

Ρίχνετε το μίγμα ξιδιών και σόγιας, χαμηλώνετε ελαφρώς τη φωτιά και μαγειρεύετε για 5 λεπτά, ανακατεύοντας με ξύλινη κουτάλα, ώσπου η σάλτσα να σκουρύνει και να σιροπιάσει. Τέλος, ρίχνετε το μέλι, ανακατεύετε απαλά για να

διαλυθεί και μαγειρεύετε για άλλα 2 λεπτά.

Σερβίρετε το γλυκόξινο κοτόπουλο επάνω σε βρασμένο ρύζι μπασμάτι και πασπαλίζετε με τα ψιλοκομμένα κρεμμυδάκια και το σουσάμι.

ΣΥΝΤΑΓΗ ΑΠΟ: Ντίνα Νικολάου

Πηγή: olivemagazine.gr