



Фарфале ("бантики") с куриным филе в соевом соусе и кунжутом - быстрое блюдо и очень вкусное.

Ингредиенты:

- куриное филе - 400-500 г
- фарфале - 500 г
- соевый соус - 1/3 ст.
- винный уксус - 1-2 ст.л.
- сахар - 3 ст.л.
- молотый имбирь - 0,5 ч.л.
- растительное масло - 0,5 ст.
- кунжут - 1/4 ст.
- черный перец - 1/4 ч.л.
- соль - по вкусу
- кинза, зеленый лук - по вкусу и желанию

Приготовление:

Отварить фарфале согласно инструкции на упаковке.

Куриное филе нарезать небольшими брусочками.



Обжарить мясо на растительном масле.



Добавить соль, перец, имбирь, сахар и соевый соус, перемешать и тушить 5 минут.



Добавить отваренное фарфале, влить уксус, посыпать кунжутом.



Перемешать и при желании посыпать измельченным зеленым луком и кинзой. Очень вкусно и быстро.

Паста с куриным филе и кунжутом готова!

Можно сделать по-другому. Смешать все ингредиенты для заправки: соевый соус, уксус, сахар, соль, перец, имбирь - и мариновать нарезанное куриное филе 20-30 минут. Затем обжарить куриное филе на растительном масле, а затем влить весь маринад. Далее - аналогично.

Приятного аппетита!

{loadposition Podelitjsa}{loadposition pohogie-vtoryie}{loadposition new}