

חזה עוף בבזיליקום

כשר, קל, בשרי

החומרים ל-4 מנות:

- 1.1/2 כפות שמן קנולה או שמן תירס
- 3 שיני שום, קלופות וקצוצות דק
- 1 כף שורש ג'ינג'ר טרי, קלוף וקצוץ דק
- 500 גר' חזה עוף, חתוך לנתחים בעובי 2 ס"מ
- 2 כפות ציר עוף (תוצרת בית או מוכן מאבקה)
- 1 כף רוטב סויה
- 1 כף סוכר חום
- 1 כוס עלי בזיליקום, קצוצים דק

להגשה:

- אורז לבן (מוכן)
- עלי בזיליקום טריים
- 1/2 כוס בוטנים מומלחים קלויים, קצוצים גס

אופן ההכנה:

1. מחממים ווק או מחבת ברזל עמוקה על אש גבוהה עד שהם חמים מאוד. מוסיפים את השמן ומחממים עד שהוא חם מאוד. מוסיפים את השום והג'ינג'ר ומטגנים תוך ערבוב 20 שניות או רק עד הזהבה קלה.

2. מוסיפים את נתחי העוף ומטגנים 2-3 דקות עד הזהבה. מוסיפים את ציר העוף, רוטב הסויה והסוכר, מערבבים, מרתיחים על אש גבוהה, מנמיכים את האש לבינונית-גבוהה ומבשלים 5 דקות. מוסיפים את הבזיליקום ומערבבים היטב. מכבים את האש.

ההגשה:

מכינים קעריות הגשה עם האורז ומניחים עליו את העוף והבזיליקום. זורים את הבוטנים ואת עלי הבזיליקום הטריים ומגישים מיד.

טיפ: כדאי לשמור צרור בזיליקום טרי בכוס או בצנצנת קטנה עם מים על השיש במטבח. חוץ מהיופי יהיו לכם כמה ימים של עלים טריים שאינם משחירים ואינם מאבדים צורה וטעם