

אוכל זה טעים

המזון המאזן את אכילתך

עוף מוקפץ עם פטריות שיטאקי

מצרכים

12 פטריות שיטאקי (2 סלסלות) פרוסות	2 נתחים של חזה עוף פרפר (כ-500-700 גרם), נתונים לרצועות [ניתן להחליף בפרגיות]
2 כפיות ג'ינג'ר טרי מגורר	3 בצלצלי שאלוט קצוצים או בצל סגול קטן קצוץ דק
1 גזר חתוך לקוביות או חצאי עיגולים	2 שיני שום כתושות
4 כפות רוטב סויה	1 כוס יין אדום יבש
1 כוס מים	4 כפות רוטב צ'ילי מתוק-חריף
	2 כפיות שמן שומשום שמן צמחי לטיגון

אופציות לתוספות:

חצי כוס שקדים קצוצים
צרור עלי כוסברה קצוצים
חצי פלפל אדום חתוך לקוביות

להגשה: בוטנים קצוצים

חבילת (220 גרם) מקלוני אורז [אטריות אורז דקות] או אורז מאודה

הכנה

חותכים את העוף לרצועות דקות ומסירים חלקים לא רצויים. מסירים מפטריות השיטאקי את הרגל וחותכים אותן לפרוסות.

במחבת גדולה או ווק מטגנים את נתחי העוף עד שהם מזהיבים קלות. מניחים את הרצועות המטוגנות בצד ומוסיפים למחבת את השאלוט הקצוצים, השום והג'ינג'ר. מטגנים עד שהבצל מזהיב ומוסיפים את הפטריות ואת הגזר (ופלפל אדום אם רוצים). מקפצים את הירקות כדקה ומחזירים את נתחי העוף למחבת. יוצקים פנימה את הנוזלים: סויה, רוטב צ'ילי, יין ומים, מקטינים את האש ומערבבים.

משאירים את המחבת על האש בלי מכסה כחמש דקות, עד שהנוזלים מצטמצמים. לקראת סוף הבישול מוסיפים את השקדים הקצוצים, שמן השומשום (והכוסברה, אם אוהבים).

לא צריך להוסיף מלח ופלפל מאחר והסויה ממליחה את המנה, והחריפות מגיעה מהג'ינג'ר והצ'ילי.

מגישים יחד עם אטריות אורז או אורז מאודה ומפזרים מעל בוטנים קצוצים.