

الدجاج بصلصة العسل والثوم

المكوّنات:

- 1 ملعقة كبيرة + 1 ملعقة صغيرة من الزيت النباتي
- 1 كوب شرائح رقيقة مقشرة من الجزر
- 2 كوب من البروكولي الصغير
- 1 رطل من صدور الدجاج بلا جلد وبلا عظم، مقطع إلى قطع (1 بوصة)
- 4 فصوص الثوم المفروم
- 1/4 كوب من مرق الدجاج منخفض الصوديوم أو الماء
- 1/4 كوب صلصة الصويا
- 3 ملاعق كبيرة من العسل
- 2 ملعقة صغيرة نشا الذرة
- الملح والفلفل حسب الذوق

التعليمات:

- حمّـ 1 ملعقة صغيرة من الزيت في مقلاة كبيرة على نار متوسطة.
- اضف البروكولي والجزر واطهي المزيج لمدة 4 دقائق تقريبا أو حتى تصبح الخضروات طرية.
- ازل الخضار من المقلاة، وضعها على طبق وغطّه.
- امسح المقلاة بمنشفة ورقية لتنظف، وزد قوّة النار.
- اضف الملعقة المتبقية من الزيت.
- قم بتقطيع قطع الدجاج وأضف الملح والفلفل، ثم اضف المزيج الى المقلاة على دفعات. اطهم لمدة 3-4 دقائق على كل جانب حتى يصبح لونها بني او ذهبي.
- أضف الثوم إلى المقلاة واطهي لمدة 30 ثانية.

أعد الخضروات الى المقلاة واطههم لمدة دقيقتين أخرى.
أخفق مرق الدجاج والعسل وصلصة الصويا في وعاء.
في وعاء آخر اخلط نشا الذرة وملعقة كبيرة من الماء البارد.
صب صلصة الصويا فوق الدجاج والخضروات، واطههم لمدة 30 ثانية.
أضف نشا الذرة واتركه دقيقة واحدة بعد ان يغلي