



MAKARON UDON Z KURCZAKIEM



Categories: [Dania główne obiadowe](#), [dania i przekąski](#), [dania z kurczakiem](#)

Ilość Etapów przygotowań 10 | **Krok 1** 1.

Zagotuj osolony wrzątek i ugotuj makaron udon według instrukcji na opakowaniu. |

Krok 2 2. Odsącz gotowany makaron i odłóż go na bok. |

Krok 3 3. W dużym garnku lub patelni rozgrzej olej roślinny na średnim ogniu. |

Krok 4 4. Dodaj posiekany czosnek do gorącego oleju i smaż przez chwilę, aż będzie aromatyczny. |

Krok 5 5. Dodaj pokrojone w kostkę filety z kurczaka do patelni i smaż je przez około 5 minut, aż będą złociste z każdej strony. |

Krok 6 6. Następnie dodaj cebulę oraz marchewki do patelni i smaż wszystko razem przez kilka minut, aż warzywa będą miękkie. |

Krok 7 7. Dodaj pokrojoną w paski paprykę czerwoną i podsmaż ją jeszcze przez kilka minut. |

Krok 8 8. Dodaj ugotowany makaron udon do składników w patelni i delikatnie wymieszaj, aby wszystko się połączyło. |

Krok 9 9. Polej danie sosem sojowym według własnego smaku (około 4 łyżek) i dokładnie wymieszaj, aby sos równomiernie pokrył całe danie. |

Krok 10 10. Smaż wszystkie składniki razem przez kolejne kilka minut, aż wszystko będzie dobrze połączone i gorące. |

OPIS

Makaron udon z kurczakiem to pyszne i sycące danie, które przeniesie Cię w kulinarną podróż do Japonii. Kombinacja gładkiego makaronu udon, soczystego kurczaka i świeżych warzyw sprawia, że ten posiłek jest idealny na każdą okazję - od szybkiego obiadu po kolację dla gości.

MAKARON UDON Z KURCZAKIEM, WARZYWAMI I SOSEM SOJOWYM PRZEPIS NA SMAK JAPONII

Makaron udon z kurczakiem, warzywami i sosem sojowym to mój ulubiony przepis, a na dodatek jest to jedno z najpopularniejszych dań w **japońskiej kuchni**. Wykonany z pszenicy, ma charakterystycznie gładką teksturę i delikatny smak. To właśnie on stanowi bazę tego przepisu, która doskonale komponuje się z aromatycznym sosem sojowym oraz soczystymi kawałkami kurczaka i warzywami.

POŁĄCZENIE MIĘSA I WARZYW

Kurczak dodaje daniu nie tylko białka i walorów odżywczych, ale także intensywnego smaku. Pokrojone w kostkę filety są podsmażane na złocisty kolor razem z cebulą, marchewką i papryką czerwoną - wszystko to tworzy wyjątkowe połączenie smaków oraz bogactwo barw na talerzu.

PROSTY SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Nasz przepis na makaron udon z kurczakiem jest bardzo prosty do wykonania. Wystarczy ugotować makaron, podsmażyć kurczaka i warzywa, a następnie połączyć wszystko razem z sosem sojowym. Efekt końcowy to danie pełne smaku i aromatu, które zachwyci Twoje podniebienie.

DOWOLNE MODYFIKACJE

Jedną z najlepszych cech tego przepisu jest jego elastyczność. Możesz dostosować go do swoich preferencji dodając ulubione warzywa lub inne składniki według własnych upodobań. Swoją kreatywność możesz wykorzystać także przy prezentacji - udekoruj danie świeżymi ziołami czy prażonymi nasionami sezamu dla dodatkowego efektu wizualnego.

Makaron udon z kurczakiem to nie tylko pyszny posiłek, ale również możliwość odkrycia japońskiej kuchni i eksperymentowania w kuchni. Wypróbuj nasz prosty przepis już dziś i ciesz się smakiem Japonii w swoim domu!

DODATKOWE INFORMACJE

Składniki	1 cebula, 1 papryka czerwona, 1/2 szklanki bulionu warzywnego, 2 filety z kurczaka, 2 łyżeczki cukru brązowego, 2 łyżki oleju sezamowego, 2 marchewki, 3 ząbki czosnku, 300g makaronu udon, 4 łyżki sosu sojowego, 4 plasterki imbiru, szczypiorek do dekoracji
Sprzet	deska do krojenia, garnek, łyżka drewniana lub plastikowa, nóż kuchenny, patelnia, szczypce kuchenne
Alergeny	Nie
Składniki listing	cebula, bulion warzywny, cukier brązowy, filety z kurczaka, makaron udon, marchewki, olej sezamowy, papryka czerwona, plasterki imbiru, sos sojowy, szczypiorek, ząbki czosnku
Trudność	Łatwy
Porcje	5
Przygotowanie (min.)	15
Czas gotowania	10
Całkowity czas	25
Rodzaj kuchni	kuchnia japońska
Smak potrawy	Słodki , Słony
kategoria pora	Przepisy uniwersalne
Technika przygotowania	Smażenie na patelni
Kaloryczność (kcal)	1000
białka	60
tłuszcze	tłuszcze
węglowodany	120
błonnik	15
cholesterol	100

Dianagotuje.pl