



Stir fry με κοτόπουλο

25'

Χρόνος
Εκτέλεσης

15'

Χρόνος
Ψησίματος

4-6

Μερίδες

2

Βαθμός
Δυσκολίας

Μέθοδος Εκτέλεσης

Για το κοτόπουλο

- Τοποθετούμε ένα **τηγάνι** σε μέτρια φωτιά και βάζουμε το ηλιέλαιο να κάψει.
- Σε ένα μπολ βάζουμε τα αβγά, το νερό, την πάπρικα, τη μουστάρδα, το σκόρδο, αλάτι, πιπέρι, το αλεύρι και ανακατεύουμε καλά μέχρι να γίνει μια πάστα.
- **Κόβουμε** το κοτόπουλο σε λωρίδες 1 εκ. και βάζουμε αλάτι και πιπέρι. Μεταφέρουμε στο μπολ με τα υπόλοιπα υλικά και ανακατεύουμε μέχρι να καλυφθεί όλη η επιφάνειά του.
- Τηγανίζουμε σε δόσεις για 3-4 λεπτά μέχρι να πάρουν χρώμα και ψηθούν μέχρι μέσα.
- Αφαιρούμε σε απορροφητικό χαρτί και αφήνουμε στην άκρη.

Για τη σάλτσα

- Τοποθετούμε ένα τηγάνι σε δυνατή φωτιά και βάζουμε το σπορέλαιο.
- Κόβουμε το καρότο σε λεπτά μισοφέγγαρα, τα μανιτάρια σε λεπτές φέτες και τα βάζουμε στο τηγάνι.
- Κόβουμε τις πιπεριές σε λεπτές λωρίδες και τις βάζουμε στο τηγάνι. Σοτάρουμε 2-3 λεπτά μέχρι να μαλακώσουν τα λαχανικά μας.
- Προσθέτουμε τη ζάχαρη, τη σάλτσα σόγιας, τη γλυκόξινη σάλτσα, το βαλσάμικο, το κοτόπουλο και ανακατεύουμε.

Για τη σύνθεση

- Προσθέτουμε στο τηγάνι με τα υπόλοιπα υλικά τα βρασμένα noodles και ανακατεύουμε.
- Αφαιρούμε από τη φωτιά και προσθέτουμε το σησαμέλαιο, το σουσάμι, το πράσινο μέρος από το φρέσκο κρεμμυδάκι ψιλοκομμένο και σερβίρουμε.

Συστατικά

Για το κοτόπουλο

- 2 αβγά
- 1 κ.σ. νερό
- 1 κ.γ. πάπρικα
- 1 κ.γ. μουστάρδα, σε σκόνη
- 1 κ.γ. σκόρδο, σε σκόνη
- αλάτι
- πιπέρι
- 70 γρ. αλεύρι γ.ο.χ.
- 500 γρ. φιλέτο μούτι κοτόπουλο
- 400 ml ηλιέλαιο, για το τηγάνισμα

Για τη σάλτσα

- 2-3 κ.σ. ηλιέλαιο
- 1 καρότο
- 100 γρ. μανιτάρια champignon
- 1 πιπεριά κόκκινη
- 1 πιπεριά πράσινη
- 70 γρ. σάλτσα σόγιας
- 1 κ.σ. ζάχαρη κρυσταλλική
- 110 γρ. [γλυκόξινη σάλτσα](#)
- 2 κ.σ. κρέμα βαλσάμικο

Για τη σύνθεση

- 250 γρ. νουντλς
- 1 κ.σ. σησαμέλαιο
- 20 γρ. σουσάμι
- 1 φρέσκο κρεμμυδάκι

Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

380 Θερμίδες (kcal)	14.0 Λιπαρά (γρ.)	2.4 Κορ.Λίπη (γρ.)	32.0 Υδατ/κες (γρ.)
19%	20%	12%	12%
8.1 Σάκχαρα (γρ.)	28.0 Πρωτεΐνη (γρ.)	4.2 Φυτικές Ίνες (γρ.)	2.5 Αλάτι (γρ.)
9%	56%	17%	42%