

Спагетти с курицей и овощами в соусе Терияки



Что нужно:

- спагетти - 1 пачка;
- куриное филе - 1 кг;
- кабачок - 1 шт;
- перец ласточка - 1 шт;
- помидор - 1 шт;
- чеснок - 2 зубчика;
- репчатый лук - 1 шт;
- морковь - 1 шт;
- укроп - 1 пучок;
- семечки очищенные (можно смесь из разных семечек) - 100 г;
- соус Терияки - 200 г;
- соль, перец - по вкусу.

Время приготовления: 30 мин.

Описание

Приготовление

1. Подготавливаем наши ингредиенты.
2. Куриное филе нарезаем полосками, толщиной в палец.
3. Заливаем мясо соусом терияки, перемешиваем и оставляем на минут 20-30.
4. Лук нарезаем тонкими полукольцами.
5. Морковь нарезаем тонкими кружочками, я её натираю на тёрке, где для этого есть специальная сторона.
6. Разогреваем в сковороде масло и обжариваем лук с морковью до лёгкой золотистости, минуты 4. Слегка солим.
7. Добавляем мясо к луку с морковью, перемешиваем и тушим 50 минут.
8. Кабачок нарезаем полукружочками.
9. Перец нарезаем полосками.
10. Помидор нарезаем кубиками.
11. Добавляем смесь из подготовленных овощей к мясу, перемешиваем и тушим ещё 10 минут.
12. Затем добавляем истолчённый чеснок. Солим, перчим, перемешиваем и выключаем огонь. С плиты пока не убираем.
13. Готовим спагетти в подсоленной воде до готовности (как указано на упаковке минус 1 минута).
14. Зелень добавляем к овощам и перемешиваем.
15. Перекладываем мясо с овощами к спагетти (с которых мы, соответственно, уже слили воду) и перемешиваем. При подаче посыпаем семечками (или любой смесью семечек, тыквенные, кунжут и прочее).