סדנה־לי

מוקפץ עוף וירקות עם אטריות אורז

כמות	הכנה	בישול / אפייה	זמן כולל
4 מנות	**25 דקות**	**15 דקות**	**40 דקות**

ציוד: ווק או מחבת רחבה וקערה לאטריות

מצרכים

- ☐ 500 גרם חזה עוף ברצועות
- ☐ 200 גרם אטריות אורז יבשות
- ☐ פלפל אדום
- ☐ גזר גדול
- ☐ 200 גרם כרוב פרוס דק
- ☐ 3 כפות שמן
- ☐ 3 כפות רוטב סויה
- ☐ כף מיץ לימון
- ☐ כפית מייפל
- ☐ 2 שיני שום
- ☐ כפית ג׳ינג׳ר מגורר
- ☐ 80 מ״ל מים

אופן ההכנה

1. מרככים אטריות לפי הוראות האריזה, אך עוצרים כשהן עדיין מעט נגיסות. מסננים ושוטפים קצרות כדי לעצור בישול.
2. חותכים פלפל וגזר לרצועות. מערבבים סויה, לימון, מייפל, שום, ג׳ינג׳ר ומים בקערית.
3. מחממים 2 כפות שמן וצורבים עוף בשני סבבים, עד שהוא כמעט מוכן. מוציאים לצלחת נקייה.
4. מוסיפים כף שמן וירקות ומקפיצים 4 דקות. מחזירים עוף, מוסיפים רוטב ומבשלים עד שהעוף מגיע ל־74 מעלות.
5. מוסיפים אטריות ומערבבים במלקחיים 1–2 דקות, עד שהן חמות ומצופות. אם הן נדבקות מוסיפים כף מים, לא עוד הרבה שמן.