**Bataty w woku**

**z filetem z piersi kurczaka**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Składniki dla 4 osób:**

1 papryczka chili

20 g imbiru

2 ząbki czosnku

6 łyżek sosu sojowego

4 filety z kurczaka (każdy o wadze ok. 170 g)

450 g batatów

1 czerwona papryka

1 żółta papryka

200 g groszku cukrowego

1 łyżka oleju sezamowego

40 g całych suszonych żurawin

Po 1 łyżce jasnego i ciemnego sezamu

**1.** Przeciąć papryczkę chili wzdłuż, wyjąć pestki i drobno poszatkować. Obrać czosnek i imbir, drobno poszatkować. Zmieszać chili, czosnek i imbir z sosem sojowym.

**2.** Umyć filet z piersi kurczaka, osuszyć i pokroić na kawałki wygodne do jedzenia. Włożyć do marynaty i marynować w lodówce pod przykryciem przez co najmniej 30 minut.

**3.** W międzyczasie obrać, umyć i pokroić bataty na cienkie plastry. Oczyścić i umyć paprykę, a następnie pokroić ją na cienkie paski. Umyć groszek cukrowy, ewentualnie przekroić ukośnie na połowę.

**4.** Rozgrzać olej sezamowy w dużej patelni lub w woku. Wyjąć pierś z kurczaka z marynaty, odsączyć i usmażyć po obu stronach w gorącym tłuszczu na złotobrązowy kolor. Dodać bataty i mocno zrumienić. Dodać i krótko podsmażyć pozostałe warzywa. Zalać marynatą, dodać żurawinę i dusić przez 5 minut. Wszystko ułożyć w miseczkach, posypać sezamem i podawać.

**Czas przygotowania:** ok. 1 godzina

**Wartości odżywcze w jednej porcji:**

Energia: 439 kcal/1840 kJ

Białko: 46,8 g

Tłuszcz: 8,4 g

Węglowodany: 42,5 g

WW: 3,7

WW/100 g: 0,8