



Wrap Μαρούλι - Κοτόπουλο

ETHERAS FITNESS AND NUTRITION BY MOUSKI

Μερίδες: 6 **Ετοιμασία:** 15min **Μαγείρεμα:** 15min **Θερμίδες /ανά μερίδα :** ∞ 300 kcal

Συστατικά

- 700γρ στήθος κοτόπουλου σε κύβους
- 1 μικρό κρεμμύδι φιλοκομμένο
- 2 σκελίδες σκόρδο φιλοκομμένες
- 1 cm τζίντζερ φιλοκομμένο
- 1 μικρό κολοκυθάκι σε κύβους
- 1 μικρή πιπεριά σε κύβους
- 1 Φ κάσιους χοντροκομμένα
- 2 κλωνάρια φρέσκο κρεμμύδι φιλοκομμένα
- 1/4 Φ κρύο νερό
- 2 Κ σάλτσα σόγιας
- 2 Κ σιρόπι σφενδάμου ή μέλι
- 1 Κ ξύδι λευκό
- 1/2 Κ corn flour
- Μαρούλι
- 1 Κ ελαιόλαδο

Διαδικασία

1. Προθερμάνετε ένα αντικολλητικό τηγάνι προσθέστε τα κάσιους και τηγανίστε μέχρι να ψηθούν ανακατεύοντας συνεχώς. Μεταφέρετε σε ένα μπολ και αφήστε τα στην άκρη.
2. Τηγάνι σε μέτρια φωτιά + 1Κ ελαιόλαδο. Προσθέστε κρεμμύδι, σκόρδο και τζίντζερ. Μαγειρεύουμε για 1 λεπτό ανακατεύοντας συνεχώς
3. Προσθέστε το κοτόπουλο και μαγειρέψτε για 10 λεπτά.
4. Σε ένα μπολ προσθέστε κρύο νερό, σάλτσα σόγιας, σιρόπι σφενδάμου, ξύδι και το corn flour και. Χτυπήστε με ένα πιρούνι. Προσθέστε το στο κοτόπουλο μαζί με τα κολοκυθάκια και τη πιπεριά. Μαγειρέψτε για μέχρι να πήξει η σάλτσα και προσθέστε τα κάσιους
5. Σερβίρετε τυλίγοντας σε 2-3 φύλλα μαρούλι

