



Λεμονάτο Κοτόπουλο

ETHERAS FITNESS AND NUTRITION BY MOUSKI

Μερίδες:

2

Ετοιμασία:

10min

Μαγείρεμα:

5min

Θερμίδες ανά μερίδα:

∞ 250-280 kcal (χωρίς το ρύζι)

Συστατικά

- 1 κ/κι κορν φλάουρ
- 1 Κ σάλτσα σόγιας
- Ξύσμα & χυμός 1/2 μικρό λεμόνι
- 2 Κ ελαιόλαδο
- 1 φιλέτο κοτόπουλου χωρίς δέρμα (περίπου 150 γραμμάρια), κομμένο σε μικρά κομμάτια
- 1 πιπεριά κομμένη σε φέτες
- 1 μέτριο καρότο (περίπου 80γρ), κομμένο σε λεπτές φέτες
- Μπρόκολο 100 γραμμάρια, κομμένο σε μικρά λουλούδια
- 4 φρέσκα κρεμμυδάκια, κομμένα
- Ζωμό (λαχανικών ή άλλο)

Διαδικασία

1. Ανακατέψτε το κορν φλάουρ με τη σάλτσα σόγιας και το χυμό λεμονιού σε ένα μικρό μπολ.
2. Ζεσταίνουμε το λάδι σε μεγάλο τηγάνι ή γουόκ σε υψηλή φωτιά, προσθέτουμε το κοτόπουλο, τη πιπεριά, το καρότο και το μπρόκολο και ανακατεύουμε για 2-3 λεπτά, ή έως ότου το κοτόπουλο γίνει ελαφρώς καφέ και τα λαχανικά αρχίζουν να μαλακώνουν .
3. Ρίξτε το μείγμα λεμονιού και σόγιας στο τηγάνι, προσθέστε το ζωμό και τα φρέσκα κρεμμυδάκια. Αφήστε τα να σιγοβράσουν. Μειώστε τη φωτιά και μαγειρέψτε για 2 λεπτά, ή μέχρι να πήξει ελαφρώς η σάλτσα και να ψηθεί το κοτόπουλο, ανακατεύοντας τακτικά.
4. Γαρνίρετε με ξύσμα λεμονιού και σερβίρετε με ρύζι.

