



reteta-video.ro

## Piept de curcan cu paste de orez si sosuri chinezești

**Pieptul de curcan cu taitei de orez, legume si sosuri chinezești** este o mancare rapida si foarte sanatoasa, cu incredibile arome asiatice.

### **INGREDIENTE CURCAN CU TAITEI DE OREZ**

400 gr. de piept de curcan spalat si sters  
2 cepe curatate si spalate  
2 morcovi curatati si spalati  
3 ardei colorati curatati de seminte si spalati  
5 catei de usturoi curatati si spalati  
300 gr. de taitei de orez  
3 linguri de ulei  
4 linguri de sos de soia  
3 linguri de sos dulce-acrisor  
o lingurita de praf de ghimbir, sau de ghimbir ras  
apa fierbinte

### **MOD DE PREPARARE CURCAN CU TAITEI DE OREZ**

#### **PASUL 1**

Taiem pieptul de curcan in fasii cat mai subtiri.

#### **PASUL 2**

Tocam ceapa solzisorii. Taiem morcovul in rondele subtiri. Tocam ardeii in cubulete. Taiem fin usturoiul.

#### **PASUL 3**

Pregatim aragazul si o tigaie antiaderenta adanca sau un wok.

#### **PASUL 4**

Punem uleiul in tigaie si lasam la incalzit.

#### **PASUL 5**

Adaugam bucatile de piept de curcan si le lasam la prajit pana cand se rumenesc pe toate partile.

#### **PASUL 6**

Punem usturoiul si ceapa.

#### **PASUL 7**

Adaugam sosul de soia, amestecam si lasam la calit timp de 2 minute.

#### **PASUL 8**

Punem ghimbirul, morcovul si ardeiul, amestecam si calim la foc mic timp de 3-4 minute.

#### **PASUL 9**

Punem apa fierbinte peste pastele de orez si le lasam 3 minute.

#### **PASUL 10**

Dupa 3 minute scurgem pastele de orez si le adaugam in tigaie.

#### **PASUL 11**

Amestecam bine, in sens circular, pana cand pastele de intrepatrund cu carnea si cu legumele.

#### **PASUL 12**

Punem sosul dulce-acrisor, amestecam si inchidem aragazul.

#### **PASUL 13**

Servim cald, cu sos dulce-acrisor deasupra.

**Aceasta este recomandarea Reteta-Video pentru  
Piept de Curcan cu Paste de Orez si Sosuri Chinezești.**

**POFTA BUNA!**

### **SFATURI**

Legumele trebuie sa ramana putin crude si crocante.  
Sosul de soia este sarat, si este bine sa gustam inainte de a adauga sare.

