

Жареный рис с курятиной и овощами (Китайская кухня)

ИНГРЕДИЕНТЫ на 2 порции:

вчерашний отварной рис

(**Басмати** или **Жасмин**) - 2 чашки (400 г),
куриная грудка (или филе куриных бедер) – 250 г,
небольшой свежий огурец (нарезанный кубиками) -1 шт.,
среднего размера морковь (рубленая кубиками) – 0,5 шт.,
зеленый лук (нарезанный колечками) - 1 стрелка,

светлый соевый соус - 1 ч.л.,

Шаосинское рисовое вино - 1 ч.л.,

кукурузный крахмал - 1 ч.л.,

молотый перец черный - 1 ч.л.,

соль - 1 ч.л.,

растительное масло - 1 ст.л.



1. Основа блюда - вчерашний рассыпчатый рис. О том, как его приготовить, можно прочитать в рецепте «[Отварной белый рис](#)». Рис, а точнее комочки риса, нужно размять между пальцами, и получится прекрасный рассыпчатый рис, отлично подходящий для обжаривания. Будем считать, что вчерашний отварной рис у нас уже есть.
2. Далее нужно замариновать кусочки курятины. Для этого подмороженное куриное мясо нарезать некрупными кубиками, что-нибудь около 2 на 2 см. Можно и не подмораживать, но так мясо резать менее удобно. Затем сложить кусочки мяса в подходящую по объему емкость, добавить Шаосинское рисовое вино, посолить 0,5 ч.л. соли, перемешать и добавить кукурузный крахмал, еще раз перемешать. Накрыть пищевой пленкой и поставить в холодильник минимум на 10 минут мариноваться.
3. Ополоснуть морковь, огурец и стрелку зеленого лука. Морковь почистить и нарезать мелкими кубиками, огурец также нарезать кубиками, соразмерными с морковными. Стрелку зеленого лука (только зеленую часть) нарезать колечками.
4. Разогреть в воке растительное масло и обжарить в нем кусочки курятины, постоянно помешивая, до изменения цвета на белый.
5. Добавить в вок кубики моркови и огурца и продолжать жарить, помешивая, еще около двух минут или до размягчения моркови.
6. Добавить в вок вареный рис, перемешать содержимое вока, затем добавить в вок светлый соевый соус и молотый черный перец, снова перемешать содержимое вока и продолжать жарить, помешивая, до прогрева риса. Попробовать рис на соль и, если есть необходимость, досолить по вкусу. Досаливать соевым соусом не стоит, иначе рис может окраситься и потемнеть. На вкусе это отразится только в лучшую сторону, а вот вид блюдо потеряет.
7. Переложить блюдо на сервировочную тарелку или в порционные пиалы, посыпать колечками зеленого лука и можно посыпать черным кунжутом. Подавать горячим.