

Κοτόπουλο με γλυκόξινη σάλτσα

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Συνταγή για λαχταριστές μπουκιές

ΥΛΙΚΑ (για 4 άτομα)

4 φιλέτα από στήθος κοτόπουλου, σε μπουκιές Αγροικία

1 φλ. σησαμέλαιο, για το τηγάνισμα

500 γρ. ρύζι Νυχάκι Θεσσαλονίκης, για το σερβίρισμα Terranea

ΓΙΑ ΤΗ ΣΑΛΤΣΑ

1 κονσέρβα ανανά

(400 γρ.)

2 κ.σ. σησαμέλαιο

1 κρεμμύδι, σε μικρά καρέ

1 πράσινη πιπεριά, σε λωρίδες

1 κόκκινη πιπεριά, σε λωρίδες

1 κίτρινη πιπεριά, σε λωρίδες

1 συσκευασία baby καλαμπόκια

16 ντοματίνια, κομμένα στη μέση

1 φλ. ζάχαρη

4 κ.σ. λευκό ξίδι

3 κ.σ. σάλτσα σόγιας

1 κ.γ. κέτσαπ Kania

½ κ.γ. τζίντζερ, τριμμένο

1 κ.σ. κορν φλάουρ

ΓΙΑ ΤΟ ΚΟΥΡΚΟΥΤΙ

6 κ.σ. αλεύρι Rivercote

½ φλ. κορν φλάουρ

2 κ.γ. μπέικιν πάουντερ

1 κ.γ. ζάχαρη

1 φλ. κρύο νερό

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1 Στραγγίζουμε και κόβουμε σε μπουκιές τον ανανά. Κρατάμε στην άκρη τον χυμό του. Σε ένα βαθύ τηγάνι, σε μέτρια φωτιά, ζεσταίνουμε το σησαμέλαιο και σοτάρουμε το κρεμμύδι. Όταν γυαλίσει, ρίχνουμε τις πιπεριές, τα καλαμπόκια και τα ντοματίνια.

2 Προσθέτουμε τη ζάχαρη, το ξίδι, τη σάλτσα σόγιας, το κέτσαπ και το τζίντζερ. Μαγειρεύουμε για 2 λεπτά.

Διαλύουμε το κορν φλάουρ στον χυμό του ανανά.

Τα προσθέτουμε στη γλυκόξινη σάλτσα και βράζουμε για 3 λεπτά, μέχρι να δέσει ελαφρώς.

3 Αναμειγνύουμε όλα τα υλικά για το κουρκούτι και ανακατεύουμε μέχρι να γίνει ένας λείος χυλός. Βουτάμε το κοτόπουλο στο κουρκούτι, το στραγγίζουμε και το τηγανίζουμε στο σησαμέλαιο μέχρι να ροδίσει. Σερβίρουμε με τη γλυκόξινη σάλτσα και το ρύζι νυχάκι.

Πηγή: tovima.gr