



Моя кладовая

содержит зерновые

Спагетти с куриной и соус из тайского арахиса (на 4 порции)

Ингредиенты:

- 2 ст.л. соевого соуса, малосолевого
- 1 лайм
- 2 ст.л. растительного (или любого кулинарного масла)*
- 1 ст.л. измельченного чеснока
- 3/4 ч.л. молотого имбиря
- 1 фт. порезанной куриной грудки (примерно 2 куриные грудки без костей)
- 1/2 чашки арахисового масла*
- 1 1/2 чашки малосолевого куриного бульона
- 2 ст.л. сладкого соуса чили
- 1/2 ч.л. кусочков сушеного красного перца (на вкус)
- 1 фт. спагетти*
- 1/4 чашки измельченного лука (рекомендуется 3 пёрышка зелёного лука)
- 1/3 чашки измельченного арахиса (на вкус)

Инструкции:

1. В средней чашке смешайте 1 ст.л. соевого соуса, сока половинки лайма, 1 ст.л. масла, чеснок и имбирь. Добавьте курицы и перемешайте лёгким подбрасыванием. Оставьте мариноваться по меньшей мере на 10 минут.
2. В средней чашке смешайте 1 ст.л. соевого соуса, сока половинки лайма, арахисовое масло, куриный бульон, сладкий соус чили и кусочки красного перца. Доведите до медленного кипения на малом огне, помешивая до обретения мягкости.
3. Разогрейте на среднем огне большую сковороду. Добавьте маринованную курицу и готовьте до полной готовности. Примерно 5-6 минут.
4. В большой кастрюле с кипящей водой приготовьте спагетти до практической готовности, примерно 12 минут. Слейте воду, в которой варились спагетти, и положите их на сковородку с готовой курицей. Добавьте арахисового соуса и лука и перемешайте лёгким подбрасыванием. Добавьте измельченного арахиса.

Примечание повара: Добавьте овощей, например, моркови, брокколи или сладкого стручкового перца, чтобы сбалансировать блюдо.



* Продукты, которые обычно имеются в пунктах бесплатной раздачи продуктов питания

Данные о пищевой ценности

Размер порции	1 порция
Объем на одну порцию	
Калорий	776
% Суточные нормы*	
Всего жиров 25,3 г.	39%
Насыщенный жир 4,5 г.	23%
Полиненасыщенный жир 8,5 г.	
Мононенасыщенный жир 10,1 г.	
Холестерин 40 мг.	13%
Натрий 750 мг.	31%
Всего углеводов 100,4 г.	33%
Пищевое волокно: 6,8 г.	27%
Сахары 10,5 г.	
Белки 37,5 г.	
Кальций 210 мг.	21%
Железо 10,8 мг.	60%
Калий 485 мг.	14%
Витамин А 500 IU	10%
Витамин С 53,4 мг.	89%

* % Daily Value (DV, суточная норма) показывает, какой вклад в повседневный рацион вносит питательное вещество, содержащееся в одной порции данного блюда. Как правило, рекомендуется потреблять 2000 калорий в день.

Спагетти с куриной и соус из тайского арахиса (4 порции)

Групп продуктов питания MyPlate в порции:



1/2 чашки белка



2 чашки зерновых

Рецепт разработан шеф-поваром Quan Hoang, который работает шеф-поваром в резиденции губернатора штата Вашингтон.



Washington
State Department of
Agriculture



Публикация этого материала финансируется Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP, Программой дополнительного питания) при United States Department of Agriculture (USDA, Министерство сельского хозяйства США). Эта организация является поставщиком, обеспечивающим равные возможности.

AGR Pub 609-854-rus (N/7/20)

Вам нужна эта публикация в альтернативном формате? Позвоните в приемную Washington State Department of Agriculture (WSDA, Департамент сельского хозяйства штата Вашингтон) по телефону 360-902-1976 или TTY 800-833-6388.