



Κοτόπουλο Teriyaki

Μερίδες: 2-4

Υλικά για τη σάλτσα Teriyaki

- 250 ml ζωμός κοτόπουλου
- 80 ml σάλτσα σόγιας
- 50 γρ. Canderel μίγμα με μαύρη ζάχαρη και με γλυκαντικό απο το φυτό stevia
- 55 γρ. μηλόξυδο

Υλικά για το κοτόπουλο Teriyaki

- 2 στήθη κοτόπουλου, κομμένα σε λωρίδες
- φρεσκοτριμμένο πιπέρι
- 1 κόκκινη και 1 πορτοκαλί πιπεριά, κομμένες σε λωρίδες
- 1 κ.σ. σησαμέλαιο

Υλικά για το σερβίρισμα

- ρύζι Jasmine ή Basmati στον ατμό
- 1-2 φρέσκα κρεμμυδάκια ψιλοκομμένα
- καβουρδισμένο σουσάμι

Εκτέλεση

1) Ετοιμάζουμε τη σάλτσα Teriyaki. Βάζουμε όλα τα υλικά σε μικρή κατσαρόλα και βράζουμε για 20 λεπτά, μέχρι το υγρό να μειωθεί περίπου στο $\frac{1}{3}$ και να ρέει ελαφρώς σαν σιρόπι. Αποσύρουμε από τη φωτιά και αφήνουμε στο πλάι.

2) Βάζουμε ένα wok (ή ένα αντικολητικό τηγάνι) πάνω στη φωτιά να ζεσταθεί καλά, προσθέτουμε την κουταλιά λάδι και σοτάρουμε τα κομμάτια του κοτόπουλου. Τρίβουμε λίγο πιπέρι και προσθέτουμε τις πιπεριές. Σοτάρουμε όλα μαζί τα υλικά για περίπου 6-8 λεπτά μέχρι να μαλακώσουν οι πιπεριές.

3) Προσθέτουμε τη μισή σάλτσα απο τη δόση Teriyaki που φτιάξαμε και σοτάρουμε μαζί με τα υλικά μέχρι να δέσουν.

4) Αποσύρουμε από τη φωτιά και μοιράζουμε το κοτόπουλο με τις πιπεριές πάνω σε ατομικά μπολ με ρύζι ατμού Jasmine ή Basmati. Καλύπτουμε με όση σάλτσα απέμεινε στο wok (ή στο τηγάνι) και αν θέλουμε, πασπαλίζουμε με φρέσκο κρεμμυδάκι και σουσάμι.