



# Курица с хрустящей корочкой в кисло-сладком соусе

Сочные кусочки курицы в хрустящей панировке, обжаренные с овощами в кисло-сладком соусе. Подаётся с рисом.

🕒 10 мин

## Ингредиенты

Рис белый — 300 г

Мука — 50 г

Куриная грудка (кубиками) — 400 г

Греческий йогурт — 100 г

Панировочные сухари — 100 г

Соус кисло-сладкий (также подойдет соус терияки) — 150 мл

Лук зелёный — 1 пучок

Пекинская капуста — 1 шт.

Перец сладкий оранжевый — 2 шт.

Соль, перец — по вкусу

## Приготовление

1. Сварите рис по инструкции на упаковке.
2. Муку посолите и поперчите.
3. Кусочки курицы сначала обваляйте в муке, потом в йогурте, затем в панировочных сухарях. Следите, чтобы они равномерно покрылись со всех сторон.
4. Выложите кусочки курицы в чашу аэрогриля. Готовьте 10 минут на программе «Курица» (190 °C) до хрустящей корочки. В середине готовки хорошо встряхните корзину.
5. Обжарьте на сковороде пекинскую капусту и сладкий перец в течение 5 минут, пока они не станут мягкими. Добавьте кисло-сладкий соус и готовьте еще минуту. Снимите с огня и добавьте готовые хрустящие кусочки курицы. Аккуратно перемешайте.
6. Подавайте кисло-сладкую курицу с рисом. Посыпьте зелёным луком.