

ΓΛΥΚΟΞΙΝΟ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΜΕ ΚΙΝΕΖΙΚΑ ΝΟΥΝΤΛΣ

Μου αρέσει να ετοιμάζω πανεύκολα γεύματα σαν αυτό, που δεν υστερούν καθόλου σε γεύση και γίνονται σε χρόνο-ρεκόρ. Εδώ εξελίσσεται μια φιλική αναμέτρηση ανάμεσα σε παλιές αγγλοσαξονικές και κινεζικές γεύσεις –γλυκόξινη και πικάντικη από την καυτερή πιπεριά– και όλοι βγαίνουν κερδισμένοι. Μη διστάσετε να χρησιμοποιήσετε διάφορα ψιλοκομμένα λαχανικά, ακόμη και σουσάμι, αν θέλετε.

Μερίδες 4

Θερμίδες 608

Συνολικός χρόνος: 45 λεπτά

- 4 μπουτάκια κοτόπουλου, χωρίς πέτσα και κόκαλο
- 2 γεμάτα κουταλάκια κινέζικο μείγμα 5 μπαχαρικών
- ελαιόλαδο
- 1 κουταλιά ρευστό μέλι
- 1 κονσέρβα (227 γρ.) φέτες ανανά σε χυμό
- 1 κουταλιά σάλτσα σόγιας (όχι πολύ αλμυρή)
- 1 κουταλιά ξίδι από λευκό κρασί
- 1 γεμάτη κουταλιά κορνφλάουρ
- 4 «φωλιές» από λεπτά νουντλς με αυγό
- 1 κονσέρβα (400 γρ.) μαύρα φασόλια
- 2 σκελίδες σκόρδο
- 1 κρεμμύδι
- 1 καρότο
- 1-2 φρέσκες κόκκινες καυτερές πιπεριές
- ½ κινέζικο λάχανο
- ½ ματσάκι (15 γρ.) φρέσκος κόλιανδρος (προαιρετικά)

1 λάιμ (μοσχολέμονο)

Ανακατεύουμε τα μπουτάκια κοτόπουλου με τη μισή ποσότητα μείγματος μπαχαρικών και αλατοπίπερο, τα πιέζουμε με την παλάμη μας και τα αφήνουμε για 15 λεπτά να πάρουν γεύση.

Τα βάζουμε σε μεγάλο τηγάνι με λίγο λάδι και σοτάρουμε για 10-12 λεπτά, ώσπου να ψηθούν, γυρίζοντάς τα τακτικά και προσθέτοντας το μέλι το τελευταίο λεπτό για να γυαλίσει. Τα μεταφέρουμε σε πιατέλα και ξαναβάζουμε το τηγάνι στη φωτιά.

Στο μεταξύ, κόβουμε τις φέτες ανανά σε κυβάκια μισού εκατοστού, τα βάζουμε σε μπολ μαζί με το χυμό τους, τη σάλτσα σόγιας, το ξίδι και το κορνφλάουρ, και ανακατεύουμε καλά. Βράζουμε τα νουντλς σε κατσαρόλα με βραστό αλατισμένο νερό σύμφωνα με τις οδηγίες στη συσκευασία, τα σουρώνουμε και κρατάμε λίγο από το νερό τους.

Ξεπλένουμε, στραγγίζουμε τα φασόλια και τα ανακατεύουμε σε μπολ με ελάχιστο λάδι και το υπόλοιπο μείγμα μπαχαρικών. Σκουπίζουμε γρήγορα το άδειο τηγάνι με χαρτί κουζίνας και τηγανίζουμε τα φασόλια σε δυνατή φωτιά για 5 λεπτά περίπου, ώσπου να γίνουν τραγανά και να ανοίξουν. Τα αφαιρούμε από το τηγάνι, τα διατηρούμε ζεστά και ξαναβάζουμε το τηγάνι στη φωτιά. Καθαρίζουμε το σκόρδο, το κρεμμύδι και το καρότο, και τα κόβουμε σε λεπτές ροδέλες. Ψιλοκόβουμε την καυτερή πιπεριά και το λάχανο, και τα βάζουμε όλα μαζί στο τηγάνι με λίγο λάδι. Ανακατεύουμε και σοτάρουμε για μόλις 2 λεπτά, προσθέτουμε τον ανανά και τη σάλτσα, τα νουντλς και αρκετό από το νερό τους, και ανακατεύουμε. Δοκιμάζουμε και προσθέτουμε λίγη σάλτσα σόγιας, αν χρειάζεται.

Μοιράζουμε τα νουντλς και τα τραγανά μαύρα φασόλια στα πιάτα. Κόβουμε το κοτόπουλο σε φέτες και το ακουμπάμε από πάνω, πασπαλίζουμε με λίγα φύλλα κόλιανδρου (αν χρησιμοποιήσουμε) και περιχύνουμε με χυμό μοσχολέμονου. Ανακατεύουμε και απολαμβάνουμε το φαγητό μας.