

KUNG PAO CHICKEN

ErieMeats
EST 1977

Prep Time: 10 min
Cook Time: 20 min
Servings: 4

Ingredients

Chicken

- 1 lb. Erie Meats – chicken breast, diced & fully cooked
- 1/4 cup cornstarch – (or as needed)

Kung Pao Sauce

- 1/2 cup chicken broth low sodium or no sodium added
- 2 tsp dark soy sauce
- 1 tsp cornstarch
- 2 tbsp. low sodium soy sauce

Stir-Fry

- 4 tbsp. vegetable oil and/or sunflower oil
- 1 tsp fresh ginger minced
- 2 cloves garlic minced
- 1 large zucchini cut into 3/4-inch cubes
- 10 dried red chilies
- 1 medium red bell pepper cut into 3/4-inch cubes
- 3 green onions thinly sliced
- 1/4 cup peanuts dry-roasted, unsalted, or dry-roasted
- cashew nuts – Optional!

Instructions

- **Chicken preparation:** Add the cornstarch over the diced chicken. Toss well to coat each piece of chicken - set aside.
- **Sauce preparation:** Whisk all the sauce ingredients together. Set aside.
- **Cooking the chicken:** Cook the chicken in batches; add about 1 tbsp. oil to a hot wok or large frying pan. Shaking off any excess cornstarch, add about half of the chicken and cook for 3 to 4 minutes, stirring occasionally, until heated through. Move to a stainless-steel bowl. Add another tbsp. of oil and repeat with remaining chicken. Move the chicken to the bowl and keep warm.
- **Making the Stir-Fry:** Heat the remaining 2 tbsp. of oil in the wok. Stir in the ginger, garlic, zucchini, bell pepper and stir-fry for 1 minute. Pour in the sauce while stirring and bring to a boil. The sauce will start to thicken from the cornstarch – if sauce becomes too thick, add 1 tbsp. hot water to thin as needed. Add the heated chicken, red chilies, green onions and the peanuts or cashew nuts (optional) back to the wok, once the sauce thickens slightly. Stir everything together so that everything is coated in the sauce and cook another minute. Kung Pao Chicken is now ready to serve.



POULET KUNG PAO

ErieMeats
EST 1977

Temps de préparation : 10 min

Temps de cuisson : 20

Portions : 4

Ingrédients

Poulet

- 1 lb poitrine de poulet, coupée en dés et entièrement cuit d'Erie Meats
- 1/4 tasse de fécule de maïs – (ou au besoin)

Kung Pao Sauce

- 1/2 tasse de bouillon de poulet faible en sodium ou sans sodium ajouté
- 2 c. à thé de sauce soja foncée
- 1 c. à thé de fécule de maïs
- 2 c. à soupe de sauce soja à faible teneur en sodium

Sauté

- 4 c. à soupe d'huile végétale et/ou d'huile de tournesol
- 1 c. à thé de gingembre frais émincé
- 2 gousses d'ail émincées
- 1 grosse courgette coupée en cubes de 3/4 de pouce
- 10 piments rouges séchés
- 1 poivron rouge moyen coupé en cubes de 3/4 de pouce
- 3 oignons verts finement tranchés
- 1/4 tasse d'arachides torréfiées grillées, non salées ou noix de cajou torréfiées à sec – Facultatif!

Instructions

- Préparation du poulet : Ajouter la fécule de maïs sur le poulet en dés. Bien mélanger pour enrober chaque morceau de poulet – Mettre de côté.
- Préparation de la sauce: assembler et fouetter tous les ingrédients de la sauce. Mettre de côté.
- Cuisson du poulet: Cuire le poulet par lots; ajouter environ 1 c. à soupe d'huile dans un wok chaud ou une grande poêle. Secouez tout excès de fécule de maïs, ajoutez environ la moitié du poulet et faites cuire pendant 3 à 4 minutes, en remuant de temps en temps, jusqu'à ce qu'il soit bien réchauffé. Verser dans un bol en acier inoxydable. Ajouter une autre cuillère à soupe d'huile et répéter avec le reste du poulet. Déplacez le poulet dans le bol et gardez au chaud.
- Faire le sauté: Chauffer les 2 c. à soupe restantes d'huile dans le wok. Incorporer le gingembre, l'ail, les courgettes, le poivron et faire sauter pendant 1 minute. Verser la sauce en remuant et porter à ébullition. La sauce commencera à épaissir à partir de la fécule de maïs – si la sauce devient trop épaisse, ajoutez 1 c. à soupe d'eau chaude pour éclaircir au besoin. Ajouter le poulet réchauffé, les piments rouges, les oignons verts et les arachides ou noix de cajou (facultatif) dans le wok, une fois que la sauce épaississait légèrement. Remuez le tout pour que tout soit enrobé de sauce et faites cuire une minute de plus. Kung Pao Chicken est maintenant prêt à servir.

