

Jarní závitky s kuřecími prsíčky



Obtížnost: □□□□□

Čas přípravy: 25min , Čas vaření: 10min
Celkový čas: 35min , Porce: 5

294 kalorií , **0 g** cukrů , **12 g** tuků , **12 g** bílkovin

Autor: sonizna

Odkaz: <https://srecepty.cz/jarni-zavitky-s-kurecimi-prsicky>

Příprava

Kuřecí prso nařízneme tak, aby nám vzniknul stejně tlustý plát. Potřeme ho sójovou omáčkou a necháme ho 10 minut marinovat. Arašídů opečeme nasucho v pánvi a poté je rozdrtíme nahrubo. Sójovou omáčku z prsou setřeme a potřeme je pro změnu sezamovým olejem. Opékáme dozlatova. Necháme pět minut odpočívat a nakrájíme na tenké nudličky. Rýžový papír namočíme na pár vteřin do teplé vody, položíme na čistou suchou utěrku a doprostřed dáme čtvrtinu masa, strouhané mrkve, arašídů, citronové trávy, nasekanou bazalku a mátu a chilli papričku. Zarolujeme. Postup opakujeme se všemi ostatními rýžovými papíry. Podáváme s rybí nebo sójovou omáčkou k namáčení.

Tip k receptu

Aby se rýžový papír při srolování lépe slepil, potřeme ho trochou vlažné vody.



Ingredience

- 1 ks kuřecího prsa
- 1 ks mrkve
- 1 ks chilli papričky
- 1 hrst arašídů (burské ořechy, buráky)
- 4 ks rýžového papíru
- 2 lžíce máty peprné
- 2 lžíce bazalky
- 4 lžíce sójové omáčky
- 4 lžičky omáčky Thai Pride (rybí omáčka)
- 2 lžičky sezamového oleje
- 1 troška citronové trávy

Kategorie

Obyčejný den, Japonská, Bezlepková, Celoročně, Finančně nenáročná, Drůbež a králík, Zelenina, Hlavní chod