

Kešu kuře



Obtížnost: ◻◻◻◻◻

Čas přípravy: 10min , Čas vaření: 10min
Celkový čas: 20min , Porce: 4

1195 kalorií , **6 g** cukrů , **62 g** tuků , **125 g** bílkovin

Autor: sonizna

Odkaz: <https://srecepty.cz/kesu-kure>

Příprava

Smícháme vejce, vodu, lžičku soli a kukuřičnou mouku a dobře promícháme. Přidáme kuřecí maso nakrájené na větší kostky a marinujeme 20 minut. Poté slijeme vodu z nálevu do woku a přivedeme k varu. Přidáme kuře a čtyři minuty povaříme.

Poté dáme kuřecí maso stranou a wok umyjeme dosucha. Do woku dáme rozpálit ořechový olej a kešu na něm opékáme jednu minutu. Přidáme sherry a sójovou omáčku. Vratíme kuře a vše smažíme ještě 2 minuty. Podáváme posypané jarní cibulkou.

Ingredience

- 450 g kuřecích prs
- 1 ks vejce
- 1 ks jarní cibulky
- 1 lžička sezamového oleje
- 2 lžičky kukuřičné mouky
- 2 lžičky ořechového oleje
- 1 lžička soli
- 300 ml vody
- 100 g kešu ořechů
- 1 lžíce sherry
- 1 lžíce sójové omáčky

Kategorie

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

