

Thajská kuřecí prsa



Obtížnost: ◻◻◻◻◻

Čas přípravy: 10min , Čas vaření: 25min
Celkový čas: 35min , Porce: 4

1180 kalorií , **0 g** cukrů , **73 g** tuků , **114 g** bílkovin

Autor: uschi3

Odkaz: <https://srecepty.cz/thajska-kureci-prsa>

Příprava

Maso nakrájíme na nudličky a promícháme je se solamylem. Opražíme na rozpáleném oleji, pak přidáme nudličky mrkve, drobné kostičky avokáda a jablka. Osolíme, přidáme lžičku kari, špetku kurkumy, zázvoru, sójové omáčky, worcesterské omáčky a zalijeme mlékem. Dusíme asi 15 minut, podáváme s rýží.

Ingredience

- 500 g kuřecích prsou
- trochu Solamylu
- několik lžic rostlinného oleje
- špetka kari koření
- špetka soli
- pár kapek sojové omáčky
- pár kapek worcesterské (Worcesterová) omáčky
- 200 ml kokosového mléka
- 1 mrkev
- 1 avokádo
- 1 jablko
- špetka kurkumy
- špetka mletého zázvoru

Kategorie

Výjimečný den, Thajská, Celoročně, Finančně náročnější, Drůbež a králík, Exotika, Labužník, Hlavní chod