

Voňavé kuře po čínsku



Obtížnost: ◻◻◻◻◻

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

1002 kalorií , **0 g** cukrů , **35 g** tuků , **39 g** bílkovin

Autor: Ellis

Odkaz: <https://srecepty.cz/vonave-kure-po-cinsku>

Příprava

Maso opláchneme a osušíme. Nakrájíme na kostky, cibuli nadrobno a česnek utřeme. Papričky rozkrojíme, zbavíme semínek a nařežeme. Sojové výhonky opláchneme a zelí nastroháme.

Sezamová semínka orestujeme na suché pánvi. Na pánvi, nejlépe ve woku, na rozpáleném oleji osmahneme maso, přidáme cibuli, česnek, chilli, zelí i výhonky, zalijeme vývarem a sojovkou a asi 5 minut dusíme. Na závěr posypeme sezamem a máme hotovo. Podáváme s rýží.

Ingredience

- 2-3 kuřecí prsa
- 120 g dlouhozrnné rýže
- 1 lžíce oleje
- 1 cibule
- 2 chilli papričky
- 4 stroužky česneku
- 200 g sojových výhonků
- 300 g čínského zelí
- 2 lžíce sezamových semínek
- 300 ml drůbežího vývaru
- 8 lžíc sojové omáčky

Kategorie

Obyčejný den, Čínská, Celoročně, Finančně náročnější, Drůbež a králík, Exotika, Labužník, Hlavní chod

