

Kantonská kuřecí prsa



Obtížnost: ◻◻◻◻◻

Čas přípravy: 15min , Čas vaření: 10min
Celkový čas: 25min , Porce: 4

3263 kalorií , **10 g** cukrů , **263 g** tuků , **152 g** bílkovin

Autor: hOJSADLO

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

Příprava

Kuřecí prsa nakrájíme na tenké nudličky (Číňani jim říkají Ťi-s). Nejdříve nakrájíme prsa na tenké (1mm) plátky, naskládáme je na sebe asi jako když rozhrneme karty (vějířek), nejspodnější plátek je nejbližší noži a ten vrchní je nejdál. A pak z plátků krájíme tenké nudličky (obr.). Pokud je čas, je dobré dát prsa na chvíli do mrazáku, kde ztuhnou a krájení je pohodlnější. Pokud používáte mražené maso, je dobré jej rozkrájet polozmrzlé. Nudličky dáme do misky, osolíme a přidáme 1 rozkvedlané vejce, vše dobře promícháme. Škrob nasypeme do větší misky a zalijeme studenou vodou, tak, aby byl potopený, vody může být i více asi 1 cm nad povrch škrobu (nadbytečnou vodu po několika minutách můžete opatrně slít). Asi 1/3 škrobu přidáme k masu a znovu promícháme. Cibuli, pórek, kapii a broskve nakrájíme na proužky a dáme do jiné misky a přidáme bílý pepř. Do misky, kde nám zbyl máčený škrob (slijeme přebytečnou vodu, pokud je to nutné), přidáme 2/3 studeného vývaru, víno, glutamán, sojovou omáčku, sůl a promícháme. Vznikne nám zálivka. *****

Rozpálíme pánev(vok), na rozpálenou pánev nalijeme olej, a když se z něho začne kouřit, vložíme do něj maso a rychle mícháme

Ingredience

- 600 g kuřecích prsou
- 6 lžíc bramborového škrobu
- 1 vejce
- 200 g pórku
- 150 g cibule
- 2 broskve - kompotované, loupané (4 půlky)
- 2 dcl broskvové šťávy z kompotu
- 3 lžíce sojové omáčky
- 5 cl Shao-sing (rýžové víno)
- 2-3 lžičky soli /dle potřeby/
- 1/2 lžičky bílého pepře
- 1/2 lžičky glutamanu sodného
- 2-3 dcl rostlinného oleje
- 2 dcl slepičího vývaru

Kategorie

Obyčejný den, Čínská, Celoročně, Finančně nenáročná, Drůbež a králík, Jídlo na každý den, Zkušený kuchař, Hlavní chod

vidličkou nebo hůlkami, aby se nám neslepilo. Pokud nemáte wok, nebo máte malou pánev, jde to dělat i postupně (na 2x či na 3x). Každá nudlička masa by měla být zvlášť. Smažíme, dokud maso nezbělá či malounko nezrůžoví. Osmažené maso vyjmeme a dáme zpět do misky (šetřte nádobí :-). Na pánvi necháme trochu oleje, zbytek dáme stranou. Znovu rozpálíme olej a vložíme na něj všechnu zeleninu a rychle mícháme cca minutu, přidáme osmažené maso a znovu mícháme minutu. Znovu promícháme zálivku a přidáme ji do pánve a promícháme, jak začne moc houstnout, podlijeme směs broskvovou šťávou a stále mícháme, zmírníme oheň a necháme asi 3 minuty za stálého míchání dusit. Pokud je směs hustá, přidáme vývar nebo šťávu z broskví. Pokud se lepí na pánev, přidáme olej. Ochutnáme a popřípadě přisolíme nebo přidáme sojovou omáčku. ***** Výsledný pokrm by měl být světle hnědý až zlatavý, měly by být rozeznat použité suroviny, konzistence by měla být kompaktní s dostatkem mírně husté šťávy. Raději trochu řidší než kejda. Chuť lahodná s mírnou hořkostí broskví.

□ **Tip k receptu**

Pokud to budete servírovat malým dětem, doporučuji vynechat glutamán.

