

Moje čínské nudle s kuřecím masem



Obtížnost: □□□□□

Čas přípravy: 20min , Čas vaření: 20min
Celkový čas: 40min , Porce: 2

259 kalorií , **0 g** cukrů , **7 g** tuků , **25 g** bílkovin

Autor: Jana Smidži

Odkaz: <https://srecepty.cz/moje-cinske-nudle-s-kurecim-masem>

Příprava

Kuřecí prso nakrájíme na malé kousky, promícháme se solamylem a dáme osmažit do pánve WOK na rozehřátý olej. Až zbělají, přidáme sójovou omáčku světlou i tmavou, rybí omáčku, ústřicovou omáčku, sladkou chilli omáčku a lžičku sambal oelek. Dusíme asi 3 minuty a odstavíme. Ve druhé pánvi osmažíme na oleji hlávkové zelí, pokrájené na nudličky, přidáme červenou papriku na malé kousky, bambusové výhonky a 1/2 sáčku mražené čínské nebo thajské zeleninové směsi. Vše smažíme do změknutí, ale zelenina musí zůstat křupavá. Okořeníme bylinkovým kořením a vmícháme do masa. Instantní čínské nudle rozlámeme na menší kousky, dáme do hrnce a zalijeme vařící vodou. Necháme nabobtnat a scedíme. Vyklopíme je na pánev, kde se smažila zelenina, přilijeme kapku oleje a za stálého míchání 3 minuty opékáme. Pak je přidáme ke směsi zeleniny a masa a vše řádně promícháme.

Ingredience

- 1 větší kuřecí prso
- 1 lžička Solamylu
- olej
- 1 lžička sójové omáčky světlé i tmavé
- 1 lžička rybí omáčky
- 1 lžička ústřicové omáčky
- 1 lžíce sladké chilli omáčky
- 1/2 lžičky sambaly (Sambal oelek)
- 1 hrst bílého zelí
- 1/2 červené papriky (kapie)
- 1 lžíce bambusových výhonků
- 1/2 sáčku čínské zeleninové směsi
- 1 lžička bylinkového koření
- 200 g instantních čínských nudlí

Kategorie

Obyčejný den, Čínská, Celoročně, Finančně nenáročná, Obiloviny, těstoviny a rýže, Hlavní chod

Tip k receptu

K zelenině můžete přidat i houby, ideální jsou shiitake.

