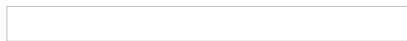


Kuře s pórkem a ananasem



Obtížnost: □□□□□

Čas přípravy: 20min , Čas vaření: 40min
Celkový čas: 1h 0min , Porce: 4

736 kalorií , **0 g** cukrů , **44 g** tuků , **72 g** bílkovin

Autor: Jana Langrová

Odkaz: <https://srecepty.cz/kure-s-porkem-a-ananasem>

Příprava

Omyté a osušené maso nakrájíme na kostičky. Přidáme nadrobno pokrájenou cibuli, 3 lžíce oleje, rybí omáčku a promícháme. Necháme v ledničce do rána. Na pánvi rozežřejeme trochu oleje, nasypeme naložené maso a za stálého míchání opékáme. Až maso zbělá, osolíme. Až je maso téměř měkké, přisypeme na kolečka nakrájený pórek, společně chvíli osmahneme a podlijeme hrnkem vody. Pod pokličkou dusíme asi 5 minut. Rozmícháme solamyl s trochou vody, vlijeme do pánve, promícháme, přidáme chilli podle chuti a necháme přejít varem. Nakonec vmícháme 2 lžíce šťávy z ananasového kompotu a okapaný ananas. Zamícháme, vypneme a necháme prohřát. Podle chuti přisolíme, případně přidáme chilli. Podáváme s rýží.

Ingredience

- 400 g kuřecích čtvrtek
- 1 menší pórek
- 1 konzerva ananasu
- trocha slunečnicového oleje
- 1 cibule
- 5 lžic rybí omáčky
- špetka soli
- špetka chilli koření
- 1 lžíce Solamylu

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Celoročně, Drůbež a králík, Hlavní chod