

Kuřecí prsa s bambusovými výhonky



Obtížnost: □□□□□

Čas přípravy: 15min , Čas vaření: 25min
Celkový čas: 40min , Porce: 4

703 kalorií , **0 g** cukrů , **17 g** tuků , **110 g** bílkovin

Autor: Sonia005

Odkaz: <https://srecepty.cz/kureci-prsa-s-bambusovymi-vyhonky>

Příprava

Kuřecí prsa si omyjeme, osušíme a nakrájíme na malé kostičky, nebo tenké nudličky. Osolíme, opepříme a vložíme do misky. Zasypeme mletou paprikou a solamylem a pořádně promícháme. Vložíme přibližně na 2 hodiny do lednice, ale nemusí to nutně být. Na pánvi si rozpustíme máslo a maso na něm zprudka orestujeme, přisypeme bambusové výhonky a chvíli, asi minutu, orestujeme. Poté zalijeme vodou a dusíme doměkka. Zasypeme kari kořením a ještě chvíli povaříme. Omáčka zhoustne a v tu chvíli můžeme odstavit z ohně.

Tip k receptu

Jako přílohu doporučuji jakoukoliv rýži, nebo spařené a orestované čínské nudle.

Ingredience

- 500 g kuřecích prsou
- 250 g bambusových výhonků
- 1 lžice kari koření
- sůl a pepř dle chuti
- 1 lžice másla
- 1 lžice mleté papriky
- 1 lžice Solamylu

Kategorie

Obyčejný den, Indická, Celoročně, Finančně náročnější, Drůbež a králík, Exotika, Rodina, Hlavní chod

