

Asijský kuřecí salát



Obtížnost: □□□□□

Čas přípravy: 20min , Čas vaření: 5min
Celkový čas: 25min , Porce: 5

993 kalorií , **0 g** cukrů , **50 g** tuků , **119 g** bílkovin

Autor: sonizna

Odkaz: <https://srecepty.cz/asijsky-kureci-salat>

Příprava

Kuřecí prsa nakrájíme na nudličky, osolíme, opeříme a smažíme na oleji dozlatova. Zelí nakrouháme, mrkev nastrouháme najemno nebo nakrájíme na tenké nudličky, jarní cibulku nakrájíme diagonálně na plátky. Chilli papričku a koriandr nasekáme najemno. Smícháme dohromady. Arašídy opečeme nasucho v pánvi. Nyní připravíme dresink. Sezamový olej vyšleháme s omáčkou Hoisin. Zeleninu rozdělíme na talíře, poklademe masem a opečenými arašídy a přelijeme dresinkem.

Tip k receptu

Nízkokalorické a rychlé jídlo, hotové během 25 minut.

Ingredience

- 500 g kuřecích prsou
- 1 lžička soli
- 1 lžička pepře
- 2 lžíce olivového oleje
- 1/2 hlávkového zelí
- 3 mrkve
- 5 ks jarní cibulky
- 2 chilli papričky
- 4 lžíce koriandru
- 20 g arašídů
- 3,5 lžíce omáčky Hoisin
- 1,5 lžíce sezamového oleje

Kategorie

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

