

Bleskové kuřecí maso podle Petry



Obtížnost:

Čas přípravy: 5min , Čas vaření: 10min
Celkový čas: 15min , Porce: 4

694 kalorií , **0 g** cukrů , **16 g** tuků , **118 g** bílkovin

Autor: Sonia005

Odkaz: <https://srecepty.cz/bleskove-kureci-maso-podle-petry>

Příprava

Vejce, mletou papriku, grilovací koření a solamyl smícháme v misce. Kuřecí prso nakrájíme na kostičky a v míse zamícháme se vzniklou marinádou. Nejlepší je, když maso necháme aspoň 1 hodinu uležet v lednici, ale není to nutné. Na trošce oleje na pánvi maso zprudka opečeme, zastříkneme sojovou omáčkou a smažíme dokud maso nebude měkké.



Tip k receptu

Podáváme s bramborovou kaší, bramborami, nebo těstovinami. Maso můžeme taky osmahnout na cibulce, chutná výborně.

Ingredience

- ✓ 500 g kuřecích prsou
- ✓ 2 lžičky Solamylu
- ✓ 1 lžička mleté papriky
- ✓ 1 lžička grilovacího koření
- ✓ 1 vejce
- ✓ 1 lžička rostlinného oleje
- ✓ sojová omáčka dle chuti

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Celoročně, Finančně nenáročná, Drůbež a králík, Rychlovka, Rodina, Hlavní chod

