

Houbový číňan



Obtížnost: □□□□□

Čas přípravy: 45min , Čas vaření: 20min
Celkový čas: 1h 5min , Porce: 2

522 kalorií , **0 g** cukrů , **0 g** tuků , **126 g** bílkovin

Autor: katka16031

Odkaz: <https://srecepty.cz/houbovy-cinan>

Příprava

Omyjeme a na proužky nakrájíme krutí prsa. Oloupeme cibuli a nakrájíme ji na kolečka a dáme do misky spolu s grilovacím kořením a nakrájeným masem a zalejeme trochou olivového oleje. Necháme chvíli naložené a připravíme si papriku. Omyjeme, vykrojíme vnitřek a nakrájíme ji na proužky. Do rozpáleného oleje dáme směs masa a orestujeme. Po chvíli přidáme žampiony a papriku. Přikryjeme a dusíme maso doměkka. Paprika a žampiony musí zůstat křupavé. Podle chutě můžeme ještě dokořenit pepřem a solí.

Ingredience

- 600 g krutí prsa
- 1 cibule
- 2 papriky
- 1 balení žampionů
- sůl
- pepř
- grilovací koření
- olivový olej

Kategorie

Obyčejný den, Čínská, Finančně nenáročné,
Jídlo na každý den, Hlavní chod