

Kantonské kuřecí závitky



Obtížnost: □□□□□

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

561 kalorií , **26 g** cukrů , **34 g** tuků , **21 g** bílkovin

Autor: Angel 666

Odkaz: <https://srecepty.cz/kantonske-kureci-zavitky>

Příprava

Prsíčka rozkrojíme tak, abychom dostali co největší plátek a jemně je naklepeme. V misce smícháme víno se sojovou omáčkou, citronovou šťávou, medem a špetkou soli. Přidáme nadrobno nasekanou cibuli a vše smícháme na marinádu. Připravené maso vložíme do marinády a dáme odležet do chladu několik hodin. Připravíme si náplň: oloupané mandle nasekáme najemno, vložíme je do pánve na lžíci rozehřátého oleje, přidáme rozinky nakrájené na menší kousky a rozkrájené houby. Ze šunky si odložíme stranou 4 plátky, zbytek nakrájíme na nudličky a také přidáme do pánve. Ke směsi přilijeme jednu lžíci marinády od masa, lehce zastříkneme vodou a chvilku vše podusíme. Pak vklepeme vejce, promícháme a odstavíme. Maso vyndáme z marinády, na každý kus položíme do středu plátek odložené šunky a na ni rozdělíme náplň. Závitky svineme, upevníme nití nebo párátky a na rozehřátém oleji opečeme ze všech stran dozlatova. Orestované závitky přeložíme do pekáčku a necháme asi 15 minut dopékat ve středně rozehřáté troubě. Marinádu, která nám zbyla, vlijeme do menší pánvičky, přidáme lžičku oleje, zředíme trochou vody, přivedeme k varu a zahustíme

Ingredience

- 4 kuřecí prsa
- 150 g šunky
- 2 lžíce bílého vína
- 5 lžic sojové omáčky
- 1 lžička citronové šťávy
- 1 cibule
- 2 lžíce medu
- špetka soli
- 1 lžíce předem namočených rozinek
- 2 lžíce oloupaných mandlí
- 2 lžíce sušených a předem namočených čínských hub
- 1 vejce
- olej
- 1 lžička škrobové moučky

Kategorie

Obyčejný den, Čínská, Celoročně, Drůbež a králík, Rodina, Hlavní chod

lžičkou škrobové moučky, kterou rozmícháme asi ve třech lžících vody. Před podáváním ze závitků odstraníme nitě nebo párátka, závitky nakrájíme na plátky, na talíř přilijeme omáčku a podáváme s rýží.

