

Kešu kuře



Obtížnost: 🍴🍴🍴🍴🍴

Čas přípravy: 10min , Čas vaření: 10min
Celkový čas: 20min , Porce: 4

1195 kalorií , **6 g** cukrů , **62 g** tuků , **125 g** bílkovin

Autor: sonizna

Odkaz: <https://srecepty.cz/kesu-kure>

Příprava

Smícháme vejce, vodu, lžičku soli a kukuřičnou mouku a dobře promícháme. Přidáme kuřecí maso nakrájené na větší kostky a marinujeme 20 minut. Poté slijeme vodu z nálevu do woku a přivedeme k varu. Přidáme kuře a čtyři minuty povaříme.

Poté dáme kuřecí maso stranou a wok umyjeme dosucha. Do woku dáme rozpálit ořechový olej a kešu na něm opékáme jednu minutu. Přidáme sherry a sójovou omáčku. Vratíme kuře a vše smažíme ještě 2 minuty. Podáváme posypané jarní cibulkou.

Ingredience

- ✓ 450 g kuřecích prs
- ✓ 1 ks vejce
- ✓ 1 ks jarní cibulky
- ✓ 1 lžička sezamového oleje
- ✓ 2 lžičky kukuřičné mouky
- ✓ 2 lžičky ořechového oleje
- ✓ 1 lžička soli
- ✓ 300 ml vody
- ✓ 100 g kešu ořechů
- ✓ 1 lžíce sherry
- ✓ 1 lžíce sójové omáčky

Kategorie

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

