

Kořeněné singapurské nudle s květákem



Obtížnost: 🍴 🍴 🍴 🍴 🍴

Čas přípravy: 15min , Čas vaření: 30min
Celkový čas: 45min , Porce: 2

644 kalorií , **80 g** cukrů , **3 g** tuků , **54 g** bílkovin

Autor: sonizna

Odkaz: <https://srecepty.cz/korenene-singapurske-nudle-s-kvetakem>

Příprava

Kuřecí maso nakrájíme na kousky velikosti sousta. Cibulku a chilli nakrájíme na jemno. Bílé zelí nakrouháme. Citrónovou šťávu smícháme s 1/2 lžící kari koření a do směsi namočíme květák. Vše dáme na plech vyložený pečícím papírem a pečeme 30 minut na 180 °C. Kuře, bílou část z jarní cibulky, zelí, chilli papričku a zbytek kari dáme do woku. Zalijeme vodou a smažíme, dokud není kuře uvařené a zelí měkké. Poté přidáme uvařené nudle, krevety, sójovou omáčku a cukr a pár minut povaříme. Podáváme s květákem, posypané koriandrem a zelenou částí jarních cibulek.

Ingredience

- ✓ 1/2 ks citrónu
- ✓ 2 lžice kari koření
- ✓ 300 g květáku
- ✓ 100 g kuřecích prs
- ✓ 100 g jarní cibulky
- ✓ 200 g bílého zelí
- ✓ 25 g chilli papričky
- ✓ 100 g nudlí
- ✓ 50 g krevet
- ✓ 5 g koriandru
- ✓ 1 lžice sójové omáčky
- ✓ 1/2 lžičky třtinového cukru



Tip k receptu

Krevety stačí zmrazené. Na jednu porci 997 kJ, 26 g bílkovin, 25 g sacharidů, 3 g tuku, 10 g vlákniny.

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Bezlepková, Celoročně, Finančně nenáročná, Drůbež a králík, Zelenina, Štíhlá slečna, Hlavní chod

