

Krůtí (kuřecí) prsa s mandlemi



Obtížnost: 🍴🍴🍴🍴🍴

Čas přípravy: 10min , Čas vaření: 7min
Celkový čas: 17min , Porce: 2

1352 kalorií , **6 g** cukrů , **95 g** tuků , **82 g** bílkovin

Autor: HOJSADLO

Odkaz: <https://srecepty.cz/kruti-kureci-prsa-s-mandlemi-1>

Příprava

Prsa nakrájíme na tenké plátky, dáme do misky, osolíme a přidáme 1/2 rozkvedlaného vejce - promícháme pak přidáme namočený škrob (solamyl rozmícháme v trošce vody) a znovu promícháme, můžeme nechat chvíli odležet. Cibuli rozpůlíme a krájíme podélně na tenké plátky (ne napříč jako na kolečka), zelenou část póru rozkrojíme napříč na asi 3-4 cm dlouhé kousky a ty potom rozložíme na sebe a po vlákněch nakrájíme na tenké nudličky. Rozpálíme na sucho wok nebo hlubší pánev (nebo i kastrol) potom na rozpálený wok nalijeme olej, když se z oleje začne kouřit, vložíme na něj maso a rychle restujeme - vidličkou rychle mícháme, tak aby se nám maso k sobě nespeklo a aby se nám rozdělilo na jednotlivé kousky. Když všechno maso zbělá, přidáme cibuli, pórek, mletý kmín, mandle a dobře promícháme a stále na velkém ohni restujeme. V trošce vývaru (vody) rozmícháme sůl a glutamán a maso podlijeme. Promícháme, zakápneme vínem, popřípadě přidáme trošku oleje a vývaru (vody) a za stálého míchání restujeme asi minutu. A mělo by být hotovo. Maso by mělo být už měkké, ale světlé a poměrně suché

Ingredience

- ✓ 300 g krůtích nebo kuřecích prsou
- ✓ 30 g Solamylu
- ✓ 60 g mandlí
- ✓ 60 g póru
- ✓ 60 g cibule
- ✓ 4 lžíce rostlinného oleje
- ✓ 4 špetky kmínu
- ✓ 1 lžička soli
- ✓ 4 g glutamanu
- ✓ 1/2 vejce
- ✓ dle potřeby 1 dcl vody
- ✓ 10 ml Shao-sing

Kategorie

Výjimečný den, Čínská, Celoročně, Drůbež a králík, Exotika, Labužník, Hlavní chod

(všechna tekutina by se nám měla vsáknout do masa) nebo jen s troškou omáčky, která by měl být trošku slanější s vůní po kmínu a vínu. Podáváme ihned.



Tip k receptu

Jídlo nesmí být úplně suché, pokud se začne v sosu objevovat olej znovu podlijeme vývarem(vodou)promícháme a hned stáhneme z ohně. Podáváme s rýží nebo praženými nudlemi a salátem.

