

Kuřecí křídla se zázvorovým glazé



Obtížnost: ◻◻◻◻◻

Čas přípravy: 10min , Čas vaření: 30min
Celkový čas: 40min , Porce: 4

1604 kalorií , **41 g** cukrů , **151 g** tuků , **248 g** bílkovin

Autor: sonizna

Odkaz: <https://srecepty.cz/kureci-kridla-se-zazvorovym-glaze>

Příprava

Kuřecí křídla omyjeme, promícháme se lžící oleje, osolíme a opeříme je. Osmažíme je na zbylém oleji. Sójovou omáčku svaříme s medem a strouhaným zázvorem na polovinu. Přecedíme a omáčkou potřeme křídla. Pečeme 20 minut na 180 °C, občas potíráme omáčkou.

Ingredience

- 1 kg kuřecích křídel
- 50 ml olivového oleje
- 1 lžička soli
- 1 lžička pepře
- 250 ml sójové omáčky
- 50 g včelího medu
- 100 g zázvoru

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Celoročně, Finančně nenáročná, Hlavní chod

