

# Kuřecí nudličky s ananasem



Obtížnost: 🍴🍴🍴🍴🍴

Čas přípravy: 15min , Čas vaření: 20min  
Celkový čas: 35min , Porce: 2

240 kalorií , 1 g cukrů , 15 g tuků , 7 g bílkovin

Autor: JanaB

Odkaz: <https://srecepty.cz/kureci-nudlicky-s-ananasem>

## Příprava

Omyté kuřecí prso nakrájíme na nudličky. Česnek oloupeme, nasekáme na drobno a ananas nakrájíme na drobné kousky. Nudličky masa osolíme, opepříme a na pánvi s rozehrátým olejem maso zvolna opékáme asi 10 minut. Přidáme nasekaný česnek a krátce orestujeme. Maso shrneme na pánvi na jednu stranu a přidáme hladkou mouku, kterou krátce opražíme a poté promícháme s masem. Vsypané ananas, přidáme sójovou a worčesterovou omáčku, kečup, promícháme a podlijeme 100 ml vody. Směs krátce provaříme, dochutíme solí a pepřem. Na talíři můžeme směs posypat česnekovou pažitkou. Kuřecí nudličky s ananasem podáváme s hranolkami a tatarskou omáčkou.

## Ingredience

- ✓ 1 kuřecí prso
- ✓ 5 stroužků česneku
- ✓ 2 lžíce nakrájeného ananasu z kompotu
- ✓ 1 lžíce slunečnicového oleje
- ✓ sůl dle chuti
- ✓ pepř
- ✓ 1 lžička hladké mouky
- ✓ 2 lžičky sojové omáčky
- ✓ 1 lžička worčesterové omáčky
- ✓ 1 lžička kečupu

## Kategorie

Obyčejný den, Česká, Celoročně, Finančně nenáročná, Drůbež a králík, Jídlo na každý den, Rodina, Hlavní chod

