

Kuřecí prsa po čínsku



Obtížnost: 🍴 🍴 🍴 🍴 🍴

Čas přípravy: 1h 35min , Čas vaření: 35min
Celkový čas: 2h 10min , Porce: 4

1849 kalorií , **0 g** cukrů , **102 g** tuků , **161 g** bílkovin

Autor: Evík

Odkaz: <https://srecepty.cz/kureci-prsa-po-cinsku>

Příprava

Kuřecí prsa omyjeme a poté je nakrájíme na nudličky. Dáme do misky a lehce osolíme a pak naložíme do připravené marinády: olej, sojová omáčka a solamyl. Poté nudličky zprudka orestujeme na pánvi a přidáme k nim čínskou zeleninu. Vše spolu podusíme do měkka a podáváme.

Ingredience

- ✓ 600 g kuřecích prsou
- ✓ 500 g čínské zeleninové směsi
- ✓ 100 ml sojové omáčky
- ✓ 100 ml slunečnicového oleje
- ✓ 2 lžičky Solamylu
- ✓ špetka soli

Kategorie

Obyčejný den, Celoročně, Finančně nenáročné, Maso, Klasika, Rodina, Hlavní chod

