

# Kuřecí prsíčka s ananasem



Obtížnost:

Čas přípravy: 15min , Čas vaření: 20min  
Celkový čas: 35min , Porce: 4

**1374** kalorií , **94 g** cukrů , **40 g** tuků , **115 g** bílkovin

**Autor:** uschi3

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

## Příprava

Maso nakrájíme na tenčí plátky, potřeme citrónovou šťávou a necháme odležet. Pak je nakrájíme na nudličky, zalijeme marinádou rozšlehanou z 2 lžic oleje, sójové omáčky a worcesterské omáčky. Dáme na 2 hodiny do lednice. Kompot scedíme. Na pánvičce rozežřejeme med, přidáme ananas, za stálého míchání prohřejeme. Posekané ořechy opražíme a vysypeme na ananas. Opražíme kuřecí nudličky, přidáme cibulky, nakrájenou papriku, nastrohaný zázvor, sůl, pepř a pražíme asi 10 minut. Podlijeme vínem s 50 ml ananasové šťávy, přidáme ananas s ořechy a povaříme. Podáváme s rýží.

## Ingredience

- ✓ 400 g kuřecích prsou
- ✓ trochu citronové šťávy
- ✓ trošku rostlinného oleje
- ✓ 1 lžíce sojové omáčky
- ✓ 1 lžíce Worcesterské (Worcesterová) omáčky
- ✓ 400 g ananasového kompotu
- ✓ 1 lžíce včelího medu
- ✓ 60 g vlašských ořechů
- ✓ 8 cibulek ve sladkokyslém nálevu
- ✓ 1 červená paprika
- ✓ troška čerstvého zázvoru
- ✓ 100 ml bílého vína
- ✓ špetka soli
- ✓ špetka pepře

## Kategorie

Výjimečný den, Celoročně, Finančně nenáročné, Drůbež a králík, Klasika, Návštěva, Hlavní chod