Kuřecí soté

Obtížnost:

Čas přípravy: 1dní 0h 20min , Čas vaření: 30min
Celkový čas: 1dní 0h 50min , Porce: **4**

2089 kalorií , **14 g** cukrů , **200 g** tuků , **9 g** bílkovin

Autor: kaccka

Odkaz: https://srecepty.cz/kureci-sote-1

Příprava

Kuřecí prsa si nakrájíme na kostičky a smícháme s plnotučnou hořčicí, bramborovým škrobem, olejem, černým mletým pepřem, trochou soli, sojovou a worcesterovou omáčkou. Směs odložíme do ledničky na 24 hodin. Další den dáme na hlubší pánvičku rozehřát olej. Potom přidáme připravené maso, trochu osmažíme a podlijeme vodou. Dusíme přibližně dvacet minut. Potom do směsi přidáme zeleninové lečo, řepu a žampióny (bez šťávy z konzervy). Dusíme ještě pět až deset minut a můžeme podávat.

Ingredience

- 400 g kuřecích prsou
- 1 lžičku plnotučné hořčice
- 1 lžíci bramborového škrobu
- 200 ml rostlinného oleje
- 1 lžíci sojové omáčky
- 1 lžíci Worcesterské (Worcesterové) omáčky
- 1 malou sklenku leča
- 1 malou konzervu žampionů
- 1 konzervu drcené kukuřice
- 1 sklenku nakládané řepy
- pepř
- sůl
- 100-200 ml vody

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Podzim, Finančně náročnější, Drůbež a králík, Jídlo na každý den, Rodina, Hlavní chod