

Lehké kuře se sezamovými semínky



Obtížnost:

Čas přípravy: 1h 30min , Čas vaření: 40min
Celkový čas: 2h 10min , Porce: 4

685 kalorií , 0 g cukrů , 7 g tuků , 137 g bílkovin

Autor: Zuzana Mellenová

Odkaz: <https://srecepty.cz/lehke-kure-se-sezamovymi-seminky>

Příprava

Kuřecí plátky, kousky či nudličky necháme cca hodinu marinovat v chladu v marinádě ze sojové omáčky, olivového oleje a vody.

Mezitím si připravíme zeleninu: pórek, papriku nakrájíme na tenké nudličky. Maso zprudka opečeme na pánvi, přidáme zeleninu, okořeníme zázvorem, přisolíme, zakápneme vínem, přikryjeme pokličkou a necháme pracovat asi 5-10 minut. Zatím rozežřejeme troubu na sezamová semínka, která orestujeme – promícháváme a obracíme, aby byla ze všech stran. Masovou směs zahustíme trochou solamylu rozpuštěném ve vodě, krátce povaříme, vsypeme semínka a můžeme podávat.

Ingredience

- ✓ 600 g kuřecích prsou
- ✓ 2 různobarevné papriky
- ✓ 1 menší pórek
- ✓ špetka soli
- ✓ 1/2 lžičky zázvoru
- ✓ 4 lžíce bílého vína
- ✓ hrst sezamových semínek
- ✓ 2 lžíce vody
- ✓ 2 lžíce sojové omáčky
- ✓ 3 lžičky olivového oleje
- ✓ 1 lžička solamylu

Kategorie

Výjimečný den, Česká, Celoročně, Finančně náročnější, Drůbež a králík, Něco extra, Návštěva, Hlavní chod

