

Malované kuře



Obtížnost: □□□□□

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

557 kalorií , 0 g cukrů , 18 g tuků , 89 g bílkovin

Autor: Ajaja

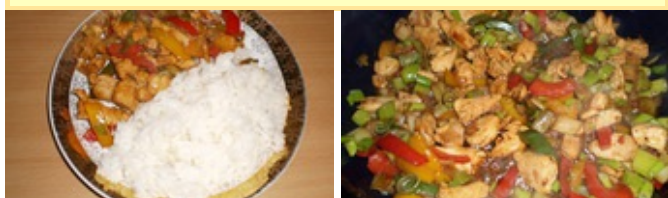
Odkaz: <https://srecepty.cz/malovane-kure>

Příprava

Kuře nakrájíme na nudličky a okořeníme (solit nemusíme, sůl je již obsažena ve směsi koření a další slanost přidá sojová omáčka), papriky nakrájíme na proužky (jsou-li větší, stačí i po půlce od každé barvy), cibuli na půlkolečka nebo naťovou cibulku na kolečka. Rozehřejem olej a zprudka na něm opečeme kuřecí maso. Pak přidáme cibuli nebo cibulku a papriky a restujeme, dokud papriky nejsou poloměkké. Asi tak 10 minut před koncem přidáme worcesterskou omáčku a sojovou omáčku. Podáváme například s rýží.

Tip k receptu

Můžeme přidat i buráčky nebo hrst houbiček, aby byla změna. A proč se to jmenuje malované kuře ? Protože jídlo je pěkně barevné a můj synek ho tak kdysi pojmenoval.



Ingredience

- 400 g kuřecích prsou
- 3 barevné papriky
- 1 větší cibule
- 1 lžíce Worcesterové omáčky
- 1 lžička tmavé sojové omáčky
- 2 lžíce olivového oleje
- kořenící směs Domácí sekaná Rossk

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Celoročně, Drůbež a králík, Rychlovka, Rodina, Hlavní chod