

Nakladané maso s krabími tyčinkami

Obtížnost: ○○○○○

Čas přípravy: 12h 0min , Čas vaření: 15min
Celkový čas: 12h 15min , Porce: 4

1225 kalorií , **0 g** cukrů , **38 g** tuků , **154 g** bílkovin

Autor: pskrob

Odkaz: <https://srecepty.cz/nakladane-maso-s-krabimi-tycinkami>

Příprava

Kuřecí maso nakrájíme na nudličky nebo naklepeme na medailonky, krabí tyčinky pokrájíme na malé kousky a naložíme nejlépe přes noc do marinády, kterou jsme si připravili z již vypsanych surovin. Rozehřejeme olej na pánvi, přidáme maso s krabími tyčinkami a zprudka opečeme asi 3 minuty, poté přilijeme zbytek marinády a kuřecí vývar, který jsme si připravili z bujónu nebo z kostí. Vše dusíme, až je maso měkké (podle velikost) asi tak 10 min. Kdo má rád, může zahustit šťávu 1 lžící polohrubé mouky, postupně sypat a rozmíchávat, aby se netvořily hrudky.

Ingredience

- 600-700 g kuřecích prsou
- 8-10 ks krabích tyčinek
- Marináda: 6 stroužků česneku
- 2 lžičky soli
- 1/2 lžičky pepře
- 1/2 lžičky mletého zázvoru
- 1 lžička kari koření
- 2 lžíce oleje + 1 lžíce oleje na smažení
- 1 lžíce Solamylu
- 2 lžíce polohrubé mouky + 1 lžíce polohrubé mouky na zahuštění
- 1 lžíce sojové omáčky
- 1 lžíce Worcesterské (Worcesterové) omáčky
- 1/2 l (i více) drůbežího vývaru na dušení

Kategorie

Obyčejný den, Celoročně, Finančně nenáročné, Drůbež a králík, Něco extra, Labužník, Hlavní chod