

Rajčata s kuřetem



Obtížnost:

Čas přípravy: 10min , Čas vaření: 40min
Celkový čas: 50min , Porce: 1

127 kalorií , 2 g cukrů , 7 g tuků , 8 g bílkovin

Autor: Kateřina Růžičková

Odkaz: <https://srecepty.cz/rajcata-s-kuretem>

Příprava

Osolená, pokrájená rajčata, cibuli s utřeným česnekem a kůrou dusíme ve vývaru do měkka. Vařené maso (nakrájené na nudličky) s kořením a posekanými mandlemi osmahneme na rozpáleném tuku, přidáme rozdušená rajčata, sójovou omáčku, worcester a citrónovou šťávu, cukr, dobře promícháme.

Ingredience

- ✓ 60 g rajčat
- ✓ 40 g kuřete
- ✓ 10 g mandlí
- ✓ 10 g cibule
- ✓ 5 g citronové kůry
- ✓ 1 kapka citronové šťávy
- ✓ 1 kapka sójové omáčky
- ✓ 1 kapka worcesterové omáčky
- ✓ 2,5 g cukru krupice
- ✓ 0,5 dcl drůbežního vývaru
- ✓ 10 g tuku
- ✓ troška pepře
- ✓ troška zázvoru
- ✓ kousek chilli papričky
- ✓ špetka soli

Kategorie

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

