

Sladkokyselé kuře s ananase

Obtížnost: □□□□□

Čas přípravy: 30min , Čas vaření: 30min
Celkový čas: 1h 0min , Porce: 4

441 kalorií , **87 g** cukrů , **1 g** tuků , **4 g** bílkovin

Autor: jirina1967

Odkaz: <https://srecepty.cz/slادkokysele-kure-s-ananase>

Příprava

Ve velké pánvi rozpálíme olej a opečeme na něm maso tak, aby zezlátlo ze všech stran. Pak přidáme kečup, ocet, cukr, česnek, cibuli a papriky, stáhneme oheň na minimum a dusíme pod pokličkou. Podlijeme vodou, jestli bude potřeba. Po deseti minutách přidáme ananas a fazolky a dusíme dalších pět minut, nebo dokud maso úplně nezměkne. Necháme chvíli odležet, dobře zamícháme a nakonec přidáme i kešu oříšky. Podáváme s rýží.

Ingredience

- 3 lžíce olivového oleje
- 4 ks menších kuřecích prsou nakrájených na kousky
- 9 lžic kečupu
- 3 lžíce octa
- 4 lžíce třtinového cukru
- 2 stroužky česneku (prolisované)
- 1 malá cibule nakrájená nahrubo
- 2 červené papriky (kapie) nakrájené na větší kusy
- 200 g kompotovaného ananasu nakrájeného na kusy
- 100 g čerstvých fazolek nasekaných
- 1 hrst kešu ořechů opražených

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Celoročně, Finančně nenáročná, Drůbež a králík, Něco extra, Rodina, Hlavní chod