

Špagety po čínsku



Obtížnost: □□□□□

Čas přípravy: 15min , Čas vaření: 15min
Celkový čas: 30min , Porce: 4

1562 kalorií , **0 g** cukrů , **1 g** tuků , **8 g** bílkovin

Autor: Angel 666

Odkaz: <https://srecepty.cz/spagety-po-cinsku>

Příprava

Kuřecí maso nakrájíme na malé kostičky, zakapeme olejem a sojovou omáčkou a necháme chvíli odležet. Všechnu zeleninu nakrájíme na tenké proužky, z póru použijeme jen bílou část, zelenou část si odložíme stranou. Na trošce oleje orestujeme naložené maso, po chvíli přidáme česnek, nakrájený na plátky, lehce osolíme, opepříme a zasypeme zázvorem. K masu přidáme zeleninu a dorestujeme doměkka. V případě potřeby můžeme podlít asi 2 lžícemi vody. Nakonec vše dochutíme sojovou omáčkou. Špagety uvaříme v osolené vodě a hotové vmícháme do připravené masové směsi. Porce na talířích sypeme zelenou částí póru, nakrájenou na nudličky.

Ingredience

- 400 g špaget
- 2-3 kuřecí prsa
- 1 pórek
- 1 mrkev
- 1 červená paprika
- 1/4 hlávky mladého bílého zelí
- 2-3 lžíce sojové omáčky
- špetka pepře
- lžička zázvoru
- 1-2 stroužky česneku
- olivový olej
- špetka soli

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Celoročně, Finančně nenáročné, Obiloviny, těstoviny a rýže, Rychlovka, Rodina, Štíhlá slečna, Hlavní chod

