

# Těstovinový salát po asijsku



Obtížnost: 🍴 🍴 🍴 🍴 🍴

Čas přípravy: 20min , Čas vaření: 10min  
Celkový čas: 30min , Porce: 4

378 kalorií , 4 g cukrů , 31 g tuků , 13 g bílkovin

Autor: Ellis

Odkaz: <https://srecepty.cz/testoviny-salat-po-asijsku>

## Příprava

Kuřecí maso omyjeme a osušíme. Nakrájíme jej na malé kostičky a ty pak překrájíme na malé proužky. Cibuli očistíme, omyjeme a poté ji nakrájíme šikmo na tenká kolečka. Papriky rozpůlíme, očistíme a nakrájíme na tenké proužky. Těstoviny uvaříme dle návodu na obalu, slijeme a necháme okapat. Mezitím si na suché pánvi orestujeme sezamová semínka. Na pánvi, nejlépe ve woku si rozpálíme olej a na něm osmahneme asi 5 minut masové proužky. Poté přihodíme cibulku a papriku a krátce podusíme. Vmícháme chilli omáčku, přidáme výhonky a ještě chvíli společně smažíme. Maso se zeleninou vyjmeme z pánve a do vypečené šťávy vmícháme sojovou omáčku s orientálním kořením a krátce povaříme. Dochutíme medem. Vše smícháme s těstovinami, podáváme vlažný, pokapaný sojovou omáčkou s kořením, posypaný sezamem a pažitkou.



## Ingredience

- ✓ 4 kuřecí prsa
- ✓ 1 svazek jarní cibulky
- ✓ 3 různě barevné papriky
- ✓ 400 g těstovin
- ✓ 2 lžice sezamu
- ✓ 1 lžice rostlinného oleje
- ✓ 4 lžice chilli omáčky
- ✓ 250 g sojových výhonků
- ✓ 3 lžice sojové omáčky
- ✓ 1 lžičku koření sambala
- ✓ 1 lžičku medu
- ✓ 1 hrst sekané pažitky na ozdobu

## Kategorie

Obyčejný den, Celoročně, Obiloviny, těstoviny a rýže, Exotika, Salát