

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/testovinovy-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 lžíce sezamu
- 1 lžíce rostlinného oleje
- 4 lžíce chilli omáčky
- 250 g sojových výhonků
- 3 lžíce 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