

# Voňavé kuře po čínsku



Obtížnost: 🍴🍴🍴🍴🍴

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

**1002** kalorií , **0 g** cukrů , **35 g** tuků , **39 g** bílkovin

**Autor:** Ellis

**Odkaz:** <https://srecepty.cz/vonave-kure-po-cinsku>

## Příprava

Rýži uvaříme dle návodu. Maso opláchneme a osušíme. Nakrájíme na kostky, cibuli nadrobno a česnek utřeme. Papričky rozkrojíme, zbavíme semínek a nařežeme. Sojové výhonky opláchneme a zelí nastroháme. Sezamová semínka orestujeme na suché pánvi. Na pánvi, nejlépe ve woku, na rozpáleném oleji osmahneme maso, přidáme cibuli, česnek, chilli, zelí i výhonky, zalijeme vývarem a sojovkou a asi 5 minut dusíme. Na závěr posypeme sezamem a máme hotovo. Podáváme s rýží.

## Ingredience

- ✓ 2-3 kuřecí prsa
- ✓ 120 g dlouhozrné rýže
- ✓ 1 lžíce oleje
- ✓ 1 cibule
- ✓ 2 chilli papričky
- ✓ 4 stroužky česneku
- ✓ 200 g sojových výhonků
- ✓ 300 g čínského zelí
- ✓ 2 lžíce sezamových semínek
- ✓ 300 ml drůbežího vývaru
- ✓ 8 lžíc sojové omáčky

## Kategorie

Obyčejný den, Čínská, Celoročně, Finančně náročnější, Drůbež a králík, Exotika, Labužník, Hlavní chod

