

Kuřecí salát s klíčky

Kategorie: [Zdravá strava](#)

Autor: afaltynkova



Suroviny

Porce: 4

- Červená paprika 1 ks
- Žlutá paprika 1 ks
- Šalotka 2 ks
- Celer 4 snítka
- Koriandr 3 snítka
- Sójová omáčka 3 lžíce
- Cherry 3 lžíce
- Sójové klíčky 1 ks
- Zelená paprika 1 ks
- Škrobová moučka 3 lžička
- Kuřecí vývar 150 ml
- Kuřecí stehenní řízky 1 kg
- Sójový olej 4 lžíce
- Pepř, sůl 1 špetka

Doba přípravy: 60 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Míchání

Země: Čína

Počet porcí: 4

Postup:

Maso si omyjeme, osušíme a nakrájíme na malé nudličky. Lehce je poprášíme pepřem. Propereme si klíčky a necháme dobře okapat. Očistíme a rozkrojíme si papriky. Omyté lusky si také nakrájíme na nudličky. Očištěné snítka celeru si nakrájíme pro změnu na špalíčky. Šalotky si nakrájíme na drobné

kostičky.

Smícháme si vývar se sójovou omáčkou, cherry a škrobovou moučkou. Do vysoké pánve (nejlépe wok) nalijeme 2 lžice oleje, vložíme do něj maso a restujeme cca 3 minutky. Stále mícháme. Když je maso hotovo, vyndáme jej. Do pánve přilijeme zbytek oleje, připravenou zeleninu a orestujeme ji. Nakonec přidáme klíčky. Zeleninu zalijeme vývarem s cherry a povaříme. Přidáme maso, aby se nám prohřálo a stáhneme z ohně.

Podle potřeby dochutíme solí a pepřem. Nakonec si opereme a otrháme bylinky a přidáme je do hotového pokrmu.

Pokud jste vegetariáni, můžete místo kuřete přidat sójové maso nebo maso úplně vypustit.