

Kuřecí prsíčka s kedlubnou

Kategorie: [Maso](#)

Autor: sarysek



Suroviny

Porce: 4

- kuřecí řízky stehenní 4 ks
- omáčka sojová 2 lžíce
- olej 1 lžíce
- sůl 1 špetka
- zázvor mletý 0.5 lžička
- škrob kukuřičný 3 lžíce
- olej na smažení 4 lžíce
- voda 200 ml
- cibule velká 1 ks
- kedlubna 2 ks

Doba přípravy: 40 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Dušení

Země: Česká republika

Počet porcí: 4

Postup:

Kuřecí maso omyjeme a nakrájíme na menší kousky. Vložíme do misky, přidáme sójovou omáčku, lžici oleje a sůl, okořeníme zázvorem a dáme kukuřičný škrob. Pořádně promícháme a necháme chvíli odležet.

Cibuli nakrájíme nadrobno, kedlubny na proužky. Na dvou lžících oleje osmahneme cibuli a kedlubny.

Na další pánvi a zbylém oleji zprudka osmahneme naložené maso, opečeme ze všech stran, zalijeme vodou, přidáme cibuli s kedlubnou a necháme ještě chvíli podusit, asi 5-10 minut.

Poznámka:

Chuť zvýrazníme přidáním několika lžic bílého vína. Ke konci dušení můžeme do pokrmu zamíchat lžící medu, ale pozor, med by se neměl vařit, protože se některé jeho látky při vysoké teplotě mění na toxiny.