

Kuřecí kuličky v koprové omáčce

Kategorie: [Pokrmy](#)

Autor: sarysek



Suroviny

Porce: 4

- brambory 800 g
- hladká rýžová mouka 70 g
- vývar z brambor 800 ml
- **podle chuti**
- drcený kmín 1 ks
- umeocet 2 lžička
- čerstvý kopr 3 lžíce
- sůl 2 špetka
- **směs**
- sušená zeleninová směs Horalka 1.5 lžíce
- hladká rýžová mouka 3 lžíce
- kuřecí prsa 600 g
- **zálivka**
- voda 200 ml
- sušený sojový nápoj s příchutí smetany 80 g

Doba přípravy: 60 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Vaření

Země: Česká republika

Počet porcí: 4

Postup:

Na přípravu tohoto receptu si obstaráme některé uvedené suroviny v prodejně zdravé výživy. Kuřecí maso očistíme, umelíme a promícháme se špetkou soli, sušenou zeleninovou směsí Horalka, 2

lžícemi rýžové mouky a 2 lžícemi vody. Směs řádně propracujeme a necháme v chladu odležet asi 15 minut. Pak si ze směsi připravíme kuličky ve velikosti vlašského ořechu a opět odložíme stranou do chladu. Sušený sojový nápoj v prášku a rýžovou mouku rozmícháme dohladka s 200 ml vody.

Brambory oloupeme a v osolené a kmínem ochucené vodě uvaříme doměkka. Pak je slijeme, ale vývar z brambor nevyléváme. Do většího kastrolu nalijeme trochu vývaru tak, aby sahal asi 2 cm ode dna. Vývar přivedeme k varu, postupně vložíme masové kuličky, které pozvolna uvaříme doměkka. Pak kuličky vyjmeme, přilijeme vývar z brambor a vmícháme sojovou zálivku. Vše za stálého šlehání přivedeme k varu a povaříme asi 2 - 3 minuty. Nakonec omáčku ochutíme čerstvě sekaným koprem, okyselíme umeoctem a vrátíme zpět kuřecí kuličky.

Kuřecí kuličky v koprové omáčce podáváme s vařeným bramborem. Je to výborný recept pro dietu při onemocnění slinivky břišní.