

Sladko - kyselá kuřecí pánev

Kategorie: [Maso](#)

Autor: sarysek



Suroviny

Porce: 3

- kuřecí prsa 300 g
- bílek 1 ks
- škrob 1 lžička
- sójová omáčka 2 lžíce
- jarní cibulky 1 svazek
- ananas v plechovce 250 ml
- ananasová šťáva 2 lžíce
- oříšky kešu 20 g
- olivový olej 1 lžíce
- voda 375 ml
- citrónová šťáva 1 lžíce
- MAGGI Harmonie Chuti 1 lžička
- tmavá jíška 1 lžíce

Doba přípravy: 60 min

Obtížnost: Středně obtížné

Způsob přípravy: Pečení

Země: Česká republika

Počet porcí: 3

Postup:

Kuřecí prsa nakrájíme na nudličky. Smícháme bílek, škrob, polovinu sójové omáčky a přidáme maso. Zamícháme a necháme 30 minut odpočinout.

Jarní cibulky očistíme, omyjeme a nakrájíme na kousky. Ananas scedíme, odložíme si 2 polévkové

lžíce ananasové

šťávy a ananas nakrájíme na kousky. Kešu oříšky opražíme.

Na pánvi (nejlépe WOK) necháme rozehtát olej, jarní cibulky krátce podusíme a vybereme je. Na tentýž olej dáme maso, opečeme a vybereme.

Do šťávy na pánvi přilijeme vodu, vmícháme zbytek sójové omáčky, přidáme tmavou jíšku a vaříme 2 minuty.

Přidáme kuřecí prsa, jarní cibulky, kousky ananasu a ananasovou šťávu a ohřejeme.

Dochutíme citrónovou šťávou, MAGGI Harmonií Chuti a navrch nasypeme kešu oříšky.

Poznámka:

Rýže, asijské či skleněné nudle