

Dušený lilek s kuřecím masem

Kategorie: [Pokrmy](#)

Autor: Bmilinka1991



Suroviny

Porce: 2

- Menší lilky 2 ks
- Kuřecí prsa 2 ks
- Kečup 1 lžíce
- Sladká sójová omáčka 1 lžíce
- Škrobová moučka 1 lžička
- Malá chilli paprička 1 ks
- Česnek 2 ks
- Olej 1 ks
- Sůl 1 špetka

Doba přípravy: 50 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Vaření

Země: Česká republika

Počet porcí: 2

Postup:

Omyté lilky nakrájíme i se slupkou na hranolky, osolíme je, rozložíme na talíř a necháme vypotit. Kuřecí maso nakrájíme na nudličky, česnek a chilli papričku zbavenou semínek na plátky. Nejdříve v rozpáleném oleji orestujeme osušené lilkové hranolky. Vyjmeme je děrovanou naběračkou a odložíme stranou. Ve stejné pánvi opečeme na oleji kousky kuřete, přidáme česnek a chilli papričku, mírně osolíme a dusíme. Podle potřeby směs podlijeme trochou horké vody. Po 10 minutách do pánve přidáme orestovaný lilek, kečup a sójovou omáčku a promícháme. Dalších 5 minut směs zahustíme škrobovou moučkou rozmíchanou ve 3 lžících studené vody a za stálého míchání povaříme asi 3 minuty. Podáváme s vařenou rýží.

