



## Kuracie krídelká v horčicovo-sojovej omáčke

### Ingrediencie

- 1 kg kuracie krídla
- 4 lyžice MAGGI Sojová omáčka
- 1 strúčik cesnak
- 2 lyžice horčica
- 1 lyžica med
- 1 lyžica ocot
- 1 lyžica slnečnicový olej
- 1 štipka soľ
- 1 štipka čierne korenie

### Postup

1. Krídelká umyte a osušte. Ochuťte ich 2 lyžicami sójovej omáčky, cesnakom, soľou a čiernym korením a potom všetko dôkladne premiešajte. Pridajte hladkú múku tak, aby dôkladne obalila krídelká. Prebytok múky straste.
2. V samostatnej nádobe pripravte omáčku. Zmiešajte horčicu s 2 lyžicami sójovej omáčky, octom a medom. Ochuťte soľou a čiernym korením.
3. V hlbokoj panvici rozohrejte olej. Krídelká na ňom z oboch strán osmažte do zlatista a chrumkava. Po usmažení ich ešte teplé vložte do omáčky a dôkladne všetko premiešajte.
4. Takto pripravené krídelká premiestnite na pekáčik a vložte na 10 minút do rúry rozohriatej na 180 – 200 °C.
5. Servírujte s pečenou mrkvou a jarným šalátom.

		48
		4
sacharidy	6.85 g	
energie	430.51 kcal	
tuky	23.17 g	
proteín	45.64 g	