



Kura na čínsky spôsob

Ingrediencie

- 500 g MAGGI Sladkokyslá omáčka na čínsky spôsob 500 g
- 500 g Kuracie mäso, brojlery alebo fritézy, prsia, mäso a koža, surové
- 2 lyžice Olej, svetlicový šalát, šalát alebo varenie, s vysokým obsahom oleja (primárny svetlicový olej z obchodu)
- 10 g cesnak
- 10 g Semená, sezamové semená, celé, pražené a opekané
- 250 g Ryža, biela, dlhá zrna, pravidelná, obohatená, varená

Postup

1. Kuracie mäso nakrájajte na kocky a pridajte do oleja rozohriateho na panvici. Chvíľu opekajte na stredne vysokom ohni, kým nezozlatnie, trvá to asi 12-15 minút. Potom do panvice nalejte Sladkokyslú omáčku MAGGI na čínsky spôsob a všetko ešte pár minút miešajte.
2. Pripravené kura ochuťte sezamovými semienkami, nasekaným cesnakom, doplňte ryžou a servírujte do mištičiek.

		20
sacharidy	38.43 g	4 porcia
energie	451.86 kcal	
tuky	19 g	
proteín	28.9 g	