

**Maggi**

Pikantné kuracie ramien



Ingrediencie

- 2 lyžice olej
- 2 stredné vajce
- 2 g cesnak
- 2 lyžičky nastrúhaný zázvor
- 120 g Kuracie, brojlerové alebo fritéza, prsia, bez kože, vykostené, iba mäso, surové
- 2 balíčky MAGGI Instantní nudle kuřecí pikant 59.2g
- 1 lyžica sezamové semienka
- 2 g jarná cibuľka
- 67 g limetka
- 5 g MAGGI Sojová omáčka
- 10 g čerstvý koriander
- 5 g chilli paprička
- 50 g Kukurica, sladká, žltá, surová
- 70 g Bambusové výhonky, surové
- 100 g hráškové struky

Postup

1. Najprv dajte variť vajcia. Varte ich vo vriacej vode asi 5-6 minút, potom vodu zlejte a ponorte vajcia do studenej vody. Až vychladnú, olúpte škrupinu. Kuracie prsia nakrájajte na rezančeka. Pridajte 1 lyžičku sójovej omáčky, štipku trstinového cukru a kvapku limetkovej šťavy pre lepšiu chuť. Osmahnite kuracie rezančeka vo veľkej panvici alebo woku cca 3-4 minúty do zlatista a dajte bokom.
2. V rovnakej panvici rozohrejte olej a 1 minútu smažte cesnak a zázvor. Pridajte najemno nakrájané stonky koriandra.
3. Do panvice pridajte chilli, tahini pastu a korenie z vrecúšok s rezancami a pridajte 600 ml vriacej vody. Privedte do varu, pridajte rezance a varte 2 minúty. Pridajte osmažené kura, hrachové struky a kukuricu a nechajte chute spojiť 2 minúty.
4. Podávajte v dvoch miskách s kuracím mäsom, fazuľovými klíčkami, vajcom, jarnou cibuľkou, extra chilli papričkami a semienkami, ak ich máte radi, plus plátok limetky na boku!

⌚ 17

⊕ 2

sacharidy	51.93 g
energie	620.94 kcal
tuky	33.34 g
proteín	29.07 g