



Ingrediencie

- 355 g Maggi Omáčka Teriyaky na japonský spôsob 355g
- 500 g kuracie mäso
- 1 väčšia červená paprika
- 250 g ryža
- 150 g brokolica

Postup

1. Očistite kuracie prsia a nakrájajte ich na kocky, papriku na rezančeky a brokolicu na drobné ružičky. Dajte variť ryžu podľa návodu na obale. Nadýchaná ryža bude dokonalým doplnkom k chutnému stir-fry.
2. Začnite tým, že osmažíte kuracie prsia nakrájané na kocky, kým nebudú úplne prepečené, aby boli mäkké a plné chuti. Toto bude základom nášho kuracieho teriyaki
3. Potom pridajte do panvice červenú červenú papriku, nakrájanú na tenké plátky, a 150 g brokolicových ružičiek. Smažte ich niekoľko minút, kým nebudú chrumkavo mäkké, čo do pokrmu pridá lahodný chrumk a dávku farby.
4. Teraz prichádzajú hlavné ingrediencie – naša omáčka Maggi Teriyaki. Nalejte túto lahodnú omáčku do panvice, aby pokryla kuracie mäso a zeleninu, a pokračujte v varení ešte niekoľko minút. Omáčka Teriyaki spojí dokonalú rovnováhu sladkých a slaných chutí a pozdvihne pokrm na novú úroveň.
5. Na dokončenie kuracieho teriyaki stir-fry podávajte pokrm na lôžku uvarenej ryže, čo umožní chutiam sa spojiť. Výsledkom je lahodná kombinácia textúr a chutí, ktorá vás bude lákať k ďalšiemu sústu. A najlepšie na tom je, že naša omáčka Maggi Teriyaki poskytuje ideálne množstvo korenia, čo eliminuje potrebu pridávať soľ. To uľahčuje prípravu a zaisťuje vždy dokonale vyvážený pokrm.

sacharidy	75.52 g
energie	498.59 kcal
tuky	6.51 g
proteín	32.53 g

⌚ 11

⊕ 4