

Chilli mac s kuřecím masem a mac 'n' cheese

Celkový čas vaření **60 min.** 20 min. Doba přípravy 40 min. Doba vaření

Nutriční hodnoty (na porci):

5.260 kJ / 1.256 kcal

Tuky: **106 g** Bílkoviny: **60 g**

Sacharidy: **67 g**

INGREDIENCE

2 Porce

300 g mletého kuřecího prsa
4 polévkové lžíce Kikkoman Sójová omáčka přirozeně fermentovaná tekuté ochucovadlo
1 cibule
3 stroužky česneku
1 chilli paprička
50 ml oleje na smažení
400 g krájených konzervovaných rajčat
400 ml vývaru (zeleninového nebo kuřecího)
0,5 čajové lžičky mletého římského kmínu
0,5 čajové lžičky mletého koriandru
1 čajová lžička sladké papriky
70 g konzervovaných černých fazolí
70 g konzervované kukuřice
150 g strouhaného čedaru
200 g těstovin macaroni
1 špetka soli
1 špetka pepře
1 hrst čerstvého koriandru na ozdobu

POSTUP PŘÍPRAVY

Krok 1

300 g mletého kuřecího prsa - **4 polévkové lžíce** Kikkoman Sójová omáčka přirozeně fermentovaná tekuté ochucovadlo

Mleté kuřecí maso smíchejte s Kikkoman Sójovou omáčkou a nechte odležet, aby se rovnoměrně obalilo chutí.

Krok 2

1 cibule - **3** stroužky česneku - **1** chilli paprička - **50 ml** oleje na smažení - **400 g** krájených konzervovaných rajčat - **400 ml** vývaru - **0,5 čajové lžičky** mletého římského kmínu - **0,5 čajové lžičky** mletého koriandru - **1 čajová lžička** sladké papriky - **70 g** konzervovaných černých fazolí - **70 g** konzervované kukuřice

Nakrájejte cibuli, česnek a chilli papričku. Na pánvi rozehejte olej a přidejte marinované kuřecí maso. Rozdrobte ho na menší kousky a restujte, dokud nezačne hnědnout. Přidejte cibuli, česnek a chilli a restujte společně, dokud cibule nezměkne. Vmíchejte rajčata, vývar a koření. Přiklopte a nechte na mírném ohni dusit asi 15 minut. Přidejte fazole a kukuřici a pokračujte ve vaření dalších 15 minut.

Krok 3

150 g strouhaného čedaru
Do pánve se směsí přidejte strouhaný čedar a promíchejte, dokud se nerozpustí.

Krok 4

200 g těstovin macaroni - **1 špetka** soli - **1 špetka** pepře - **1 hrst** čerstvého koriandru
Těstoviny uvařte v osolené vroucí vodě na skus (al

dente). Sced'te je a ihned smíchejte s chilli směsí.
Dochut'te solí a pepřem. Podávejte posypané
čerstvým koriandrem.