

Kuře s houbami a zeleninou

Celkový čas vaření **31 min.** 5 min. Doba přípravy **16 min.** Doba vaření **10 min.** Doba marinování

Nutriční hodnoty (na porci):
1.612 kJ / 385 kcal

Tuky: **10,5 g** Bílkoviny: **50 g**
Sacharidy: **21 g**

INGREDIENCE

2 Porce

300 g kuřecích prsou
80 g hub, rozpůlených
50 g šalotky, nakrájené na tenké plátky
100 g cukety
70 g červené papriky
70 g žluté papriky
70 g zelené papriky
10 g čerstvého zázvoru, nejmenno nasekaného
2 Šťáva z ½ citronu
2 stroužky česneku, nasekané
30 ml Kikkoman Sójová omáčka přirozeně fermentovaná tekuté ochucovadlo
1 čajová lžička medu
1 Čerstvá bazalka, na ozdobu

POSTUP PŘÍPRAVY

Krok 1

Kuřecí prsa nakrájejte na kostičky a smíchejte se zázvorem, česnekem, medem, citronovou šťávou a Sójovou omáčkou Kikkoman. Nechte 10 minut marinovat.

Krok 2

Zeleninu nakrájejte na kostičky podobné velikosti jako kuře.

Krok 3

Smíchejte marinované kuře se zeleninou a přendejte do koše horkovzdušné fritézy.

Krok 4

Pečte při 180 °C 16 minut, v polovině promíchejte. Podávejte ozdobené čerstvou bazalkou.