KIKKOMAN

Pečené kuře s houbami a zeleninou z horkovzdušné fritézy

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, najemno nasekaného
	Šťáva z ½ citronu
2	stroužky česneku, nasekané
30 ml	Kikkoman Sójová omáčka přirozeně fermentovaná tekuté ochucovadlo
1 čajová lžička	medu
	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.