KIKKOMAN

Kuřecí stir-fry s brokolicí

Celkový čas vaření **22 min.** **10 min.** Doba přípravy **12 min.** Doba vaření

Nutriční hodnoty (na porci):
1.465 kJ / 350 kcal

Tuky: **18 g** Bílkoviny: **31 g**
Sacharidy: **12 g**

INGREDIENCE

2 Porce

30 ml	rostlinného oleje
300 g	kuřecích prsou, nakrájených na nudličky
2	stroužky česneku, najemno nasekané
150 g	růžiček brokolice
80 ml	vody
100 g	červené papriky, nakrájené na proužky
30 ml	Kikkoman Tamari bezlepková sójová omáčka
30 ml	citronové šťávy
30 g	studeného másla
Na ozdobu:	
20 g	opražených plátků mandlí

POSTUP PŘÍPRAVY

Krok 1

15 ml rostlinného oleje - **300 g** kuřecích prsou, nakrájených na proužky
Rozehřejte wok, přidejte olej a restujte kuřecí maso 3–4 minuty, dokud nezezlátne. Poté ho vyjměte a dejte stranou.

Krok 2

15 ml rostlinného oleje - **2** stroužky česneku, najemno nasekané - **150 g** růžiček brokolice - **80 ml** vody - **100 g** červené papriky, nakrájené na proužky
Do téhož woku přidejte olej, orestujte česnek a brokolici po dobu 1–2 minut. Přilijte vodu a na středním ohni ji nechte odpařit, dokud brokolice nezměkne. Přidejte papriku a restujte další 2–3 minuty.

Krok 3

30 ml Kikkoman Tamari bezlepková sójová omáčka - **30 ml** citronové šťávy - **30 g** studeného másla - **20 g** opražených plátků mandlí
Vraťte kuřecí maso zpět do woku, přidejte Kikkoman Bezlepkovovou sójovou omáčku a citronovou šťávu. Dobře promíchejte a zahřívejte 1–2 minuty. Poté stáhněte z ohně, přidejte studené máslo a míchejte, dokud se nerozpustí a omáčka nezíská krémovou konzistenci. Nakonec posypte opraženými plátky mandlí.