

Kuřecí stir-fry s paprikou, ananase a chilli

Celkový čas vaření **60 min.** 15 min. Doba přípravy **15 min.** Doba vaření **30 min.** Doba marinování

Nutriční hodnoty (na porci):

1.854 kJ / 443 kcal

Tuky: **16 g** Bílkoviny: **42 g**

Sacharidy: **31 g**

INGREDIENCE

2 Porce

Na marinádu:

300 g kuřecích prsou (nebo
vykostěných stehen)
80 ml Kikkoman Sójová omáčka
přirozeně fermentovaná
tekuté ochucovadlo

1 čajová třtinového cukru

lžička

0,3 čajové mletého kmínu

lžičky

2 cm čerstvého zázvoru

1 polévková limetkové šťávy

lžíce

Na zeleninovou směs:

1 cibule

2 cm čerstvého zázvoru

1 chilli paprička

100 g čerstvého ananasu
(oloupaného)

0,25 zelené papriky

0,25 červené papriky

0,25 žluté papriky

1 malá mrkev

0,5 svazku čerstvého koriandru

50 ml Kikkoman Sójová omáčka
přirozeně fermentovaná
tekuté ochucovadlo

1 čajová třtinového cukru

lžička

Olej na smažení (např.
řepkový)

Na servírování:

1 limeta (nakrájená na

POSTUP PŘÍPRAVY

Krok 1

Kuřecí maso nakrájejte na kostky. Přidejte Kikkoman Sójovou omáčku, cukr, kmín, nastrohaný zázvor a limetkovou šťávu. Dobře promíchejte a nechte marinovat asi 30 minut.

Krok 2

Cibuli nakrájejte na tenké plátky. Zázvor nastrohejte nebo nasekejte. Chilli papričku nasekejte. Ananas nakrájejte na větší kostky, papriky na kostky nebo kosočtverce, mrkev na půlměsíčky. Koriandr nasekejte.

Krok 3

Na pánvi rozežhřejte trochu oleje. Přidejte kuřecí maso a opékejte na vysoké teplotě, dokud nezačne zlátnout. Přidejte cibuli, mrkev, zázvor, ananas a chilli papričku a restujte asi 1 minutu. Přidejte třtinový cukr a nechte lehce zkaramelizovat. Přidejte papriky a vše promíchejte. Restujte ještě 1–2 minuty. Nakonec přilijte Kikkoman Sójovou omáčku a míchejte, dokud se přebytečná tekutina neodpaří.

Krok 4

Podávejte posypané čerstvým koriandrem a s měsíčky limety.

měsíčky)