

# Letní závitky s kuřetem a chřestem

Celkový čas vaření **30 min.** 10 min. Doba přípravy 20 min. Doba vaření

Nutriční hodnoty (na porci):

**1.549 kJ / 370 kcal**

Tuky: **20 g** Bílkoviny: **28 g**

Sacharidy: **15 g**

## INGREDIENCE

### 2 Porce

**200 g** kuřecích prsou  
**4 polévkové lžíce** Kikkoman Kimchi pikantní chili omáčka  
**3 čajové lžičky** Kikkoman Sójová omáčka přirozeně fermentovaná tekuté ochucovadlo  
**1 polévková lžíce** rostlinného oleje  
**1 čajová lžička** másla  
**1** šalotka  
**4** vejce  
**1 špetka** pepře  
**2 polévkové lžíce** nasekané jarní cibulky  
**8** zelených chřestů  
**8** plátků rýžového papíru  
**20 g** rukoly  
**2 polévkové lžíce** smetany  
**1 čajová lžička** citrónové šťavy

## POSTUP PŘÍPRAVY

### Krok 1

**200 g** kuřecích prsou - **2 polévkové lžíce** Kikkoman Kimchi pikantní chili omáčka - **2 čajové lžičky** Kikkoman Sójová omáčka přirozeně fermentovaná tekuté ochucovadlo - **1 polévková lžíce** rostlinného oleje  
Kuře nakrájejte na tenké proužky. Smíchejte s Kikkoman Kimchi chili, olejem a Kikkoman Sójovou omáčkou. Nechte cca 15 minut odležet a poté osmažte na pánvi dozlatova. Potom nechte vychladnout.

### Krok 2

**1 čajová lžička** másla - **1** šalotka - **4** vejce - **1 čajová lžička** Kikkoman Sójová omáčka přirozeně fermentovaná tekuté ochucovadlo - **1 špetka** pepře - **2 polévkové lžíce** nasekané jarní cibulky  
Na pánvi rozehřejte máslo. Šalotku nasekejte. Vejce rozšlehejte v misce, ochuťte Kikkoman Sójovou omáčkou a pepřem. Přidejte šalotku na pánev a restujte 1 minutu. Vlijte vejce a za stálého míchání je osmahněte do měkka – dbejte na to, aby nevyschla. Posypte jarní cibulkou a nechte vychladnout.

### Krok 3

**8** zelených chřestů - **8** plátků rýžového papíru - **20 g** rukoly  
Chřest očistěte a odlomte tuhé konce. Blanšírujte ve vroucí osolené vodě 2 minuty a poté ponořte do studené vody. Rýžové plátky namočte do teplé vody, pak lehce osušte. Na každý plátek dejte rukolu, vejce, chřest a kuře a pevně zabalte.

### Krok 4

**2 polévkové lžíce** Kikkoman Kimchi pikantní chili omáčka - **2 polévkové lžíce** smetany - **1 čajová lžička** citrónové šťavy

Smíchejte Kikkoman Kimchi chili omáčku, smetanu a citrónovou šťavu dohladka. Letní závitky podávejte s krémovým dipem.