KIKKOMAN

Sladkokyselé kuře s rýží nebo nudlemi

Celkový čas vaření **65 min.** **20 min.** Doba vaření **30 min.** Doba marinování **15 min.** Doba přípravy

Nutriční hodnoty (na porci):
2.788 kJ / 666 kcal

Tuky: **10,7 g** Bílkoviny: **44,9 g**
Sacharidy: **103,4 g**

INGREDIENCE

4 Porce

2 polévkové lžíce	oleje
4	kuřecí prsa bez kůže, nakrájená na kousky
1	cibule, nakrájená na plátky
2	stroužky česneku, prolisované
1	červená paprika, nakrájená na proužky
1	žlutá paprika, nakrájená na proužky
100 g	baby kukuřiček, rozpůlených
2 polévkové lžíce	kečupu
2 polévkové lžíce	Kikkoman Sójová omáčka přirozeně fermentovaná tekuté ochucovadlo
2 polévkové lžíce	bílého vinného octa
2 polévkové lžíce	cukru
2 polévkové lžíce	kukuřičného škrobu
1	čerstvého zázvoru, nastrouhaný
227 g	konzerva ananasových kousků ve vlastní šťávě, scezená (šťávu uchovat)
1 polévková lžíce	rajčatového protlaku (volitelné)
300 g	rýže nebo nudlí,

POSTUP PŘÍPRAVY

Krok 1

Ve velké pánvi nebo woku rozehřejte olej. Přidejte kuřecí maso a opékejte ho dozlatova ze všech stran.

Krok 2

Přidejte cibuli a česnek a restujte několik minut, pravidelně míchejte.

Krok 3

Přisypte papriky a baby kukuřičky a restujte 3–4 minuty, dokud zelenina lehce nezměkne.

Krok 4

Mezitím si připravte omáčku smícháním kečupu, Kikkoman Sójové omáčky, bílého vinného octa, cukru a kukuřičného škrobu v malé misce.

Krok 5

Do pánve přidejte zázvor a scezený ananas, poté vlijte sladkokyselou omáčku. Doplňte ananasovou šťávu vodou nebo vývarem do objemu přibližně 300 ml a přidejte do pánve. Přikryjte a nechte dusit 10 minut, občas promíchejte. Pokud se vám barva omáčky zdá příliš světlá, přidejte rajčatový protlak.

Krok 6

Podávejte s rýží nebo nudlemi.

uvařených podle návodu