

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 oleje

lžíce

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,
rozpuštěných

2 polévkové kečupu

lžíce

2 polévkové Kikkoman Sójová omáčka
lžíce přirozeně fermentovaná
tekuté ochucovadlo

2 polévkové bílého vinného octa

lžíce

2 polévkové cukru

lžíce

2 polévkové kukuřičného škrobu

lžíce

1 čerstvého zázvoru,
nastrouhaný
227 g konzerva ananasových
kousků ve vlastní šťávě,
scezená (šťávu uchovat)

1 polévková rajčatového protlaku

lžíce

300 g rýže nebo nudlí,

POSTUP PŘÍPRAVY

Krok 1

Ve velké pánvi nebo woku rozeďte 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