

Pikantní kuřecí kousky se zeleninou a těstovinami

Počet porcí: 4

Doba přípravy: 40 minut

Postup přípravy

Kuřecí prsa nakrájíme na nudličky. Osolíme, opeříme a zakápneme olejem. Necháme odpočinout. Mezitím nakrájíme všechnu zeleninu na kousky. Na oleji zprudka orestujeme maso. Když se maso zatáhne přisypeme cibuli a po chvíli všechnu zbývajcí zeleninu. Zakápneme sojovkou. Restujeme pár minut, aby zelenina zůstala křupavá a maso šťavnaté. Ve smetaně rozmícháme hořčici a chilli omáčku nebo ostrý kečup. Směs vlijeme před koncem a necháme probublat a zhoustnout. Do hotové masovo-zeleninové směsi přisypeme těstoviny a společně prohřejeme.

Ingredience

- **Cuketa** - 120 g
- **Paprika červená** - 60 g
- **Paprika zelená** - 60 g
- **Jedlá sůl** - 5 g
- **Paprika červená chilli** - 10 g
- **Kuřecí maso** - 340 g
- **Cibulka jarní** - 30 g
- **Jihočeská smetana ke šlehání 33%** 250 ml - 100 g
- **Hořčice orientální** 340 g - 7 g
- **Kukuřičné těstoviny s quinoou Sam Mills - Vřetena** 250 g - 152 g
- **Pepř černý mletý** 20 g - 3 g
- **Sójová omáčka** 170 ml - 20 g
- **Olej slunečnicový** - 40 g
- **Gourmet ketchup** 500 g ostrý PET - 10 g

VYTVOŘENO PROSTŘEDNICTVÍM

DIABETICA.CZ

VÁŠ SEZNAM ONLINE

