

Čína

Počet porcí: 4

Doba přípravy: 25 minut

Postup přípravy

Zeleninu očistíme a nakrájíme na nudličky. Kuřecí nudličky obalíme ve škrobové moučce a zprudka orestujeme na pánvi s malým množstvím rozpáleného rostlinného oleje cca 6-8 minut. Opečené maso vyjmeme a do výpeku na pánvi dáme zeleninu. Přidáme drcený česnek a dochutíme kořením. Zeleninu restujeme do změknutí. Poté do zeleniny vrátíme opečené maso, krátce prohřejeme a dochutíme sójovou omáčkou.

Ingredience

- **Paprika červená** - 50 g
- **Pórek** - 60 g
- **Zelí bílé** - 60 g
- **Česnek** - 4 g
- **Jedlá sůl** - 4 g
- **Kuřecí maso** - 360 g
- **Žampion zahradní 500 g** - 50 g
- **Zázvor mletý 20 g** - 2 g
- **Koření na čínu 25 g** - 2 g
- **Kukuřičný škrob, bez lepku 200 g** - 20 g
- **Sójová omáčka 170 ml** - 20 g
- **Zlatá kukuřice 425 ml** - 30 g
- **Hrášek 425 ml** - 30 g
- **Zelené fazolky Vapeur 250 g** - 30 g
- **Olej slunečnicový** - 68 g
- **Mladá mrkev Vapeur 155 g** - 50 g

VYTVOŘENO PROSTŘEDNICTVÍM

DIABETICA.CZ

VÁŠ SEZNAM ONLINE

