

Kuřecí kousky se zelím a zelenou paprikou

Kategorie: Drůbeží maso

Hodnocení: nezadáno

Počet porcí:

Náročnost: lehký

Autor:

Suroviny

2 lžičky solamyl
2 lžice koření na čínu
3 ks zelená paprika
0,25 hlávky - bílé zelí
tymián, bazalka
4 ks kuřecí prsa
2 ks cibule
olivový olej
3 stroužky - česnek



Postup

Kuřecí prsa očistíme, opláchneme vodou a pokrájíme na kousky. Maso promícháme s kořením na čínu, se solamylem a olivovým olejem. Necháme v míse uležet.

Očištěné papriky si pokrájíme na větší kousky, cibuli a sladké zelí na proužky.

Rozpálíme si ve WOK pánvi dvě lžice oleje. Přidáme připravené maso a zprudka orestujeme. Při restování maso prohazujeme dřevěnými obracečkami.

Jakmile se maso ze všech stran zatáhne, přidáme nakrájenou zeleninu a pokrájený česnek. Také posypeme jemně mletým tymiánem s bazalkou. Opět chvíli restujeme za častého obracení. Nedusíme a ničím nepodléváme, maso zůstane dobře šťavnaté.

Na talíře si naservírujeme rýži, přidáme maso se zeleninou a ozdobíme červeným rajským jablíčkem nebo červenou paprikou