

Kuře v papírovém balíčku

Kategorie: Drůbeží maso

Hodnocení: nezhodno

Počet porcí:

Náročnost:

Autor:

Suroviny

4 kuřecí prsíčka bez kostí a kůže o celkové váze zhruba 450 g, 350 g mražené zeleninové čínské směsi, 100 ml sójové omáčky, 4 balíčky kudrnatých čínských nudlí, sladkokyselou čínskou či vietnamskou omáčku na podávání (nemusí být)

Postup

Nudle namočíme do horké vody, aby zvláčněly, případně je uvaříme podle návodu na obalu. Scedíme je.

Z pečícího papíru vystříhneme čtyři čtverce o stranách 35cm.

Maso nakrájíme na nudličky.

Zeleninu promícháme v míse se sójovou omáčkou. Přidáme kuře, okapané nudle a dobře promícháme.

Do středu každého papírového čtverce dáme čtvrtinu směsi. Vytvoříme balíčky, přečnívající konce zasuneme dospod. Přehneme je sice pevně, ale necháme zelenině trochu prostoru, lépe se prohřeje.

Papírové balíčky vložíme do mikrovlnné trouby a vaříme je 5-6 minut na výkon 850W (máte-li méně výkonnou troubu, pak dobu vaření raději o dvě minuty prodlužte).