

Kuřecí čína

Kategorie: Drůbeží maso

Hodnocení: *****

Počet porcí:

Náročnost: středně obtížný

Autor:

Suroviny

asi 700g kuřecích prsou, 1 celé vejce

1 velká rovná lžice škrobu, 2 velké lžice sójové omáčky

3 velké lžice oleje, 1 malá rovná lžička sole

1 malá rovná lžička podravky, 1 malá lžička ústřicové omáčky

1 malá rovná lžička koření na čínu (kdo nemá rád kari použije např. jako já koření na medová žebírka)

trocha pepře

půl malé rovné lžičky cukru krystal, 1 velká cibule

asi 100g mrkve, 1 červená paprika

čínské nudle

Postup

Kuřecí prsa naklepeme, nakrájíme na nudličky a vmícháme do nich toto: 1 celé vejce, 1 velká rovná lžice škrobu, 2 velké lžice sójové omáčky, 3 velké lžice oleje, 1 malá rovná lžička sole, 1 malá rovná lžička podravky, 1 malá lžička ústřicové omáčky, 1 malá rovná lžička koření na čínu nebo jiné koření, trocha pepře. Nechám v lednici alespoň 2 hodinky uležet

Používám tuto ústřicovou omáčku a toto koření medová žebírka. Kdo má rád kari tak použije koření na čínu. Potom si pokrájíme na nudličky 1 velkou cibul, asi 100g mrkve a 1 červenou papriku

Do rozpáleného oleje dáme orestovat uleželé masíčko

Necháme ho pouze zatáhnout

A přidáme pokrájenou cibul. Krátce opět orestujeme

Přidáme pokrájenou mrkev a znova orestujeme

A ještě pokrájenou červenou papriku, půl malé rovné lžičky cukru krystal a orestujeme. Zeleninu přidáváme postupně, aby nám nepustila šťávu a masíčko bylo krásně měkoučké. Mezi tím si do hrníčku rozmícháme asi 3 velké lžice mléka a 1 malou rovnou lžičku škrobu. Nalijeme do pánve a po minutce restování máme hotovo.

Vezmeme si čínské nudle jaké máme rádi, dobré jsou i rýžové a dáme si do hrnce vařit vodu, kterou dochutíme: sůl + magi

Když se voda vaří tak do ní dáme nudle, zamícháme, vodu vypneme, hrnec přiklopíme a asi za 3 minutky zcedíme.

Zcezené nudle zamícháme do masíčka a je hotovo

Jinak můžeme dávat i jinou zeleninu, kterou máme rádi :-)