

Smažená krutí prsíčka s celerem, vlašskými ořechy a pomeranči

Kategorie: Drůbeží maso

Hodnocení: nezadáno

Počet porcí:

Náročnost: středně obtížný

Autor: Jája

Suroviny

Smažená krutí prsíčka s celerem
vlašskými ořechy a pomeranči

Energetická hodnota: ---

4 porcí: - Ingredience pro přípravu

2 pomeranče | 3 lžíce pomerančové šťávy | 2 lžíce sojové omáčky | 1 lžíce hnědého cukru | 0,5 lžičky mletého zázvoru | sůl

4 pepř | 1 střední cibule oloupaná a nakrájená na kostičky | 4 řapíky celeru

očištěné a nakrájené na špalíčky | 3 lžíce ořechového nebo sezamového oleje | 600 g na proužky nakrájených krutích prsíček | 125 g drcených ořechů

Postup

Příprava:

Pomeranče důkladně vydrhneme, nastrouháme z nich kůru a oloupeme je. Odstraníme bílou slupku a pomeranč rozdělíme na dílky. Dáme stranou. Smícháme pomerančovou kůru, džus, sojovou omáčku, cukr, zázvor, pepř a sůl. Cibuli a celer zvolna osmažíme doměkka ve lžici oleje. Pokud možno použijte wok nebo velkou pánev na smažení. Přísady vyjmeme děrovanou lžicí a dolijeme zbytek oleje. Do rozehrátého oleje přidáme krutí nudličky a za častého míchání zvolna smažíme, dokud maso nezměkne.

Do pánve s masem přisypeme cibuli a celer. Přilijeme pomerančovou směs, přidáme ořechy a dílky pomeranče a důkladně promícháme, dokud se přísady neprohřejí.