

Asijské kuřecí kousky

Kategorie: Drůbeží maso

Hodnocení: nezadáno

Počet porcí:

Náročnost:

Autor: Varení Stanislava

Suroviny

2 stroužky - česnek

4 plátky kuřecí prsa

olivový olej □ 1-2 lžic

marináda::

1 balíček zmrazená zeleninová asijská směs

10 ks brambora

2 ks cibule

příloha::

3 lžičky pikantní koření

2 lžičky solamyl

Postup

Kuřecí prsa očistíme a nakrájíme na kousky. Prosypeme pikantním kořením podle chuti, promícháme se solamylem a zakapeme olivovým olejem. Necháme v chladu uležet.

Mezitím si připravíme brambory - ty oloupeme a pokrájíme na kousky. Namočíme je na chvíli do studené vody, abychom je zbavili přebytečného škrobu. Pak je slijeme a vyložíme je na pečicí plech (bez vymazání!). Dáme je péci do horkovzdušné trouby. Při 180 °C je pečeme asi 45 minut.

Před dokončením brambor si rozpálíme WOK pánev (opět bez tuku). Na dobře zahřátou pánev pak nasypeme naložené maso a stále prohazujeme dřevěnými vidličkami, aby se zatáhlo ze všech stran. Asi po 10-ti minutách přidáme na proužky pokrájenou cibuli, drobně pokrájený česnek a zmrazenou asijskou zeleninovou směs. Znovu dobře promícháme, necháme chvíli prohřát a podáváme s bramborami.

Příprava masa je velmi rychlá a pokud si upravíte zmrazené americké brambory fritováním, bude váš oběd hotov mnohem dřív.