

Mexický kuřecí guláš

Kategorie: Drůbeží maso

Hodnocení: nezadáno

Počet porcí:

Náročnost: lehký

Autor: Testudo

Suroviny

10 g solamyl

2 stroužky - česnek

20 g mletá sladká paprika

300 g kuřecí prsa

60 g kečup

1 lžice stolní olej

640 g sterilované červené fazole

vegeta

50 g cibule

2 g majoránka

Podle chuti::

voda

Podle potřeby::

3 kapky sójová omáčka

Postup

Cibuli a česnek očistíme. Cibuli nasekáme najemno, česnek nakrájíme na plátky. Kuřecí prsa podle potřeby očistíme, omyjeme, osušíme a nakrájíme na nudličky.

V rendlíku rozpálíme olej. Přidáme cibuli a česnek a společně restujeme, až cibule a česnek zesklouznou.

Přidáme kečup, mletou papriku, promícháme a ihned zalijeme fazolemi i s nálevem. Mexický kuřecí guláš přivedeme k varu.

V troše vody si rozmícháme solamyl a vroucí guláš jím zahustíme. Mexický kuřecí guláš dochutíme sójovou omáčkou, vegetou a majoránkou. Guláš nesolíme, protože sůl obsahuje sójová omáčka, fazole i vegeta.

Mexický kuřecí guláš doporučuji podávat se selským domácím chlebem.

Poznámka:

Restovaná kuřecí prsa zalitá fazolemi. Recept na rychlou minutku pro 2 osoby.

Hlavní chod

Poznámka

Restovaná kuřecí prsa zalitá fazolemi. Recept na rychlou minutku pro 2 osoby.