



Kuřecí paličky po asijsku

Ingredience

- 1 kg kuřecí křídla
- 2 stroužky česnek
- 2 lžíce MAGGI Tekuté koření
- 1 lžíce čerstvý zázvor
- 1 ks chilli
- 3 lžíce slunečnicový olej
- 3 lžíce kečup
- 1 lžička třtinový cukr
- 5 g koriandr, čerstvý
- 5 g petržel, čerstvá

Postup

1. Připravte si větší hrnec nebo jinou vhodnou nádobu. V ní smíchejte prolisovaný česnek, najemno nakrájený zázvor a chilli papričku, olej, kečup a třtinový cukr.
2. Vše dobře promíchejte a přidejte MAGGI Tekuté koření a hrst nasekaných bylinek.
3. V marinádě důkladně obalte syrové kuřecí paličky a nechte alespoň 2 hodiny odpočinout.
4. Kuřecí paličky vyjměte z marinády, připravte na grilu či v troubě a servírujte. Dobrou chuť

145 Méně

4 porce

Sacharidy	3.81 G
Energie	575.55 kcal
Tuky	30.06 G
Protein	71.45 G