



Kuře na čínský způsob

Ingredience

- 500 g MAGGI Sladkokyselá omáčka na čínský způsob
- 500 g kuře
- 1 lžíce Olej, světlicový salát, salát nebo vaření, s vysokým obsahem oleje (primární světlicový olej z obchodu)
- 10 g česnek
- 10 g Semena, sezamová semínka, celá, pražená a opékaná
- 250 g Rýže, bílá, dlouhozrnná, pravidelná, obohacená, vařená

Postup

1. Kuřecí maso nakrájejte na kostičky.
2. a přidejte do oleje rozehřátého na pánvi. Chvilí opékejte na středně vysokém ohni, dokud nezezlátne, trvá to asi 12–15 minut. Poté do pánve nalijte Sladkokyselou omáčku MAGGI na čínský způsob a vše ještě pár minut míchejte.
3. Připravené kuře ochuťte sezamovými semínky, nasekaným česnekem, doplňte rýží a servírujte do mističek.

25 Méně

4 porce

Sacharidy	38.43 G
Energie	420.92 kcal
Tuky	15.5 G
Protein	28.9 G