



Skleněné nudle Teriyaki s kuřecím masem a mangem

Ingredience

- 70 g tenké rýžové nudle
- 200 g kuřecí prso
- 350 g Syrová manga
- 4 lžíce Maggi Sójová omáčka s příchutí Teriyaki
- 2 Limetová šťáva
- 3 lžíce rybí omáčka
- 200 g řapíkatý celer
- 100 g mrkev
- 50 g jarní cibulka
- 30 g koriandr, čerstvý
- 1 lžíce slunečnicový olej
- 2 lžíce sezamová semínka

Postup

1. Nejříve si všechny ingredience připravíme. Jarní cibulku, mrkev a řapíkatý celer očistíme a omyjeme. Jarní cibulku nakrájíme na kolečka, mrkev na jemné kostičky nebo nuličky a řapíkatý celer na jemné plátky. Mango oloupeme, odstraníme tvrdé jádro a nakrájíme na malé kostičky. Koriandr nasekáme nahrubo. Kuřecí prsní řízek omyjeme, osušíme a nakrájíme na nudličky.
2. Skleněné nudle připravíme podle návodu na obalu.
3. Mezitím si na nepřilnavé pánvi opečeme sezamová semínka. Necháme na středním ohni, jen několik minut za občasného míchání, dokud se lehce neopečou a odstraníme z pánve.
4. Na pánvi rozpálíme olej a přidáme kuřecí nudličky. Cca 3 minuty opékáme, přidáme k masu lžici Sójové omáčky teriyaki a restujeme, dokud není maso hotové. Vše vyjmeme z pánve. Do pánve po masu přidáme mrkev a celer a 3 minuty restujeme. Přidáme také mango a jarní cibulku a krátce promícháme.
5. Ke změkklé zelenině vložíme maso a skleněné nudle. Dochutíme Maggi Sójovou omáčku Teriyaki, limetkovou šťávou a rybí omáčkou. Můžeme podávat! Navrch posypeme koriandrem a sezamovými semínkami. Přejeme Vám dobrou chuť!

🕒 33 Méně

⊕ 4

Sacharidy	37.99 G
Energie	278.65 kcal
Tuky	7.76 G
Protein	15.16 G