



Orientální salát s
rýžovými nudlemi,
kuřecím masem, okurkou
a mátou

Ingredience

- 250 g Sladkokyselá omáčka
- 1 Kuřecí
- 400 g tenké rýžové nudle
- 1 salátová okurka
- 74 g paprika
- 61 g mrkev
- 2 g Mátová máta, čerstvá
- 40 g Koření, list koriandru, sušené
- 1 g sezamová semínka
- 1 g olivový olej
- 48 g MAGGI sójová omáčka

Postup

1. Kuřecí prsa nakrájejte na malé kousky, přelijte je sladkou sójovou omáčkou a nechte alespoň 2 hodiny v lednici odležet.
2. Těstoviny připravte podle návodu na obalu.
3. Mrkev, papriku a okurku nakrájejte na tenké proužky.
4. Nasekejte mátu a koriandr.
5. Na rozpálené pánvi s trochou oleje opečte kousky kuřete dozlatova.
6. Připravené těstoviny, zeleninu, kuřecí maso a bylinky dejte dohromady do velké mísy.
7. Přidejte 5 lžic asijské omáčky Maggi, promíchejte a posypte drcenými arašídami nebo praženými sezamovými semínky.

⌚ 160 Méně

⊕ 4

Sacharidy	127.72 G
Energie	611.41 kcal
Tuky	3.79 G
Protein	20.43 G