



Dušené kuře se zeleninou

Ingredience

- 400 g Kuřecí
- 2 větší mrkev
- 20 dkg brokolice
- 1 lžíce MAGGI SÓJOVÁ OMÁČKA 190 ML
- 2 g sušený česnek
- 1 g černý pepř

Postup

1. Nakrájejte kuřecí maso na menší kostky, osolte, opepřete, posypte sušeným česnekem a zakápněte sojovou omáčkou Maggi. Nechte 5–10 minut odležet (není nutné, ale chuť se víc propojí).
2. Přiveďte v hrnci vodu k varu. Do napařovacího košíku vložte nejprve mrkev (potřebuje delší čas), po cca 5 minutách přidejte brokolici. Napařujte celkem 10–12 minut (mrkev 10–12, brokolici 5–7 minut), dokud nebude zelenina měkká na skus.
3. Na pánvi rozehřejte olej a orestujte maso ze všech stran dozlatova (cca 6 minut). Přilijte cca 50–100 ml vody, přikryjte pokličkou a duste 8–10 minut, dokud není maso měkké a šťavnaté. Dochutěte případně ještě trochou tamari nebo pepřem.
4. Dochutěte podle chuti – můžete přidat ještě trochu sójové omáčky MAGGI nebo pepře. Na talíř servírujte nejprve napařovanou zeleninu, nvrch nebo vedle ni dejte maso s trochou výpeku. Podávejte například s rýží, rýžovými nudlemi nebo jen tak – jako lehký, zdravý oběd.

Sacharidy	15.78 G
Energie	311.56 kcal
Tuky	6.76 G
Protein	46.64 G



2