Kuracie mäsko s brokolicou

Recepty

Hlavné chody

Rýchle večere

30 min

2



3.0

1105

Budete potrebovať

Kuracie prsia	2 ks
Olivový olej	
Soľ	1/2 ČL
Sójová omáčka Vitana	60 ml
Hnedý cukor	3 PL
Kukuričný škrob	2 ČL
Brokolica malá	1 ks

Ryža Bask dlhozrnná ako príloha

Príprava receptu

Kuracie mäso nakrájame na menšie kúsky. Pridáme soľ, olivový olej a poriadne premiešame.
V miske zmiešame sójovú omáčku, hnedý cukor, kukuričný škrob a znova premiešame.
Brokolicu nakrájame na malé ružičky a povaríme v osolenej vriacej vode cca 4 minúty. Vodu zlejeme a prepláchneme studenou vodou.
V panvici opečieme kuracie kúsky, na záver pridáme sójovú zmes Vitana a na miernom plameni povaríme do zhustnutia. Na záver pridáme brokolicu.
Podávame s ryžou a posypané píniovými orieškami.



Ryža Bask dlhozrnná I. akosť 1kg



Sójová omáčka