



Pražen piščanec z zelenjavo

Chef Marko Jerič

Vrsta jedi: mesna jed

Čas priprave: do 45 minut

Količina 1

Zahtevnost: srednje lahek

NAVODILA ZA PRIPRAVO

Korenje ostrgamo, podolžno razpolovimo in narežemo na debelejše trakove. Kalčke operemo in dobro odcedimo. Piščančji file narežemo na košče in jih začinimo s soljo ter poprom.

Segrejemo wok, nalijemo oljo in dodamo narezano čebulo. Dodamo koščke piščanca in jih prepražimo. Nato ga poberemo iz voka in ga shranimo na toplo. V wok stresemo narezan korenček in papriko ter kalčke. Med občasnim mešanjem jih pražimo 5 minut. Dodamo še riževo vino in sojino omako. Premešamo ter po potrebi še začinimo s soljo in poprom. Dodamo piščanca, ki smo ma prej odstavili in vse skupaj pražimo še 3 minute. Postrežemo toplo skupaj z rižem.

Dober tek :-)

NASLOV SKUPINE SESTAVIN (NPR. TESTO, KREMA, ...)

- 1 por
- 4 jedilna žlica olja
- ščepec soli
- 300 g piščančjega prsnega fileja
- 200 g sojinih kalčkov
- 2 korenčka
- 4 čajna žlica riževega vina
- 4 čajna žlica sojine omake
- ščepec popra