

# 20minutové restované kuřecí se zeleninou

Oběd, který připravíte rychleji, než si stihnete vybrat z nabídky dovážkové služby. Za pár minut máte na stole vychucené jídlo, které vás zasytí na pár hodin.

---

Doba přípravy | 20 minut

Počet porcí | 3

Použité nádobí | wok o průměru 30 cm

Recept je bezlepkový a bezlaktózový

---

## INGREDIENCE

- 4 lžíce sezamového oleje
- 300 g kuřecích prsou (1–2 prsa)
- 2–3 lžíce sójové omáčky @zivina
- 2 stroužky česneku
- 2 větší mrkve
- 300 g cukrového hrášku
- 1–2 lžíce Shiitake pesta @zivina

## K podávání

- jasmínovou rýži, limetu, sezamová semínka

## POSTUP

1. Do woku naliju rozehtát 2 lžíce oleje.
2. Kuřecí maso nakrájím na menší kostky nebo na nudličky. Dám do pánve. Maso restuju zprudka, aby se zatáhlo.
3. Mezitím oloupu a nakrájím česnek na plátky, mrkev očistím a nakrájím na tenká kolečka. Hráškové lusky můžu přepůlit.
4. Jakmile je maso opečené, což trvá asi 5 minuty, ochutím sójovou omáčkou a přendám do misky.
5. Do pánve, ve které se restovalo maso, naliju další 2 lžíce oleje a dám restovat připravený česnek s mrkví. Opékám asi 3–4 minuty, do pánve přidám zpět maso, hráškové lusky, Shiitake pesto a asi 50 ml vody. Provařím 2–3 minut.
6. Podávám s rýží, kousky limety a sezamovými semínky.