



V *Pikantní kuřecí barbecue (8 porcí/hamburgerů)*

Postup

Ve velké pánvi na oleji osmahneme celer, cibuli a papriku do měkka, 3 až 4 minuty. Přidáme hnědý cukr, kečup, koření a necháme povařit.

Snížíme teplotu, dusíme odkryté po dobu cca 3 minut. Přidáme kuřecí maso a dusíme dalších 10 minut. Podáváme na rozkrojených houskách.

Pikantní varianta: Chceme-li kuřecí barbecue velmi pikantní, osmažíme jemně nakrájenou pálivou papriku s celerem, cibulí a zelenou paprikou. Zredukujeme množství kečupu na ¼ šálku a přidáme malé množství vody.

Nutriční hodnoty

Energie	Bílkoviny	Tuky	Draslík	Fosfor	Sodík
1331 kJ	34 g	10 g	392 mg	248 mg	318 mg

Ingredience (8 porcí)

- ½ šálku nakrájeného celeru
- ½ šálku nakrájené cibule,
- ¼ šálku nakrájené zelené papriky,
- 1½ lžička chilli koření
- ⅛ čajové lžičky pepře
- 1 lžička pálivé paprikové omáčky
- 1 lžice worcestrové omáčky
- špetka kajenského pepře – podle chuti (nemusí být)
- 1 lžice oleje na vaření (rostlinný olej)
- ¼ šálku hnědého cukru
- 4 šálky vařeného kuřecího masa nakrájeného na kostky
- ⅓ šálku kečupu s nízkým obsahem sodíku
- 8 housek