

Dusené kura s ryžou a ovocím

Počet porcií: 4

Čas prípravy: 40 minút

Bez lepku

Postup prípravy

Cibuľu nakrájame najemno a osmažíme na oleji, pridáme nakrájané mäso, kolieska mrkvy a osmažíme. Potom vmiešame sparenú ryžu (prepláchnutú horúcou vodou), plátky olúpaných jabĺk, hrozienka a pokrúpané marhule. Osolíme, okoreníme a zalejeme vývarom z bujónu a v rúre zvolna dusíme. Na záver posypeme pripravený pokrm petržlenovou vňaťou.

Ingrediencie

- **AT Jazmínová ryža 1 000 g** - 300 g
- **Mrkva** - 80 g
- **Cibuľa voľná** - 100 g
- **Zázvor čerstvý** - 2 g
- **Marhule** - 160 g
- **Jablká červená** - 160 g
- **Kuracie mäso** - 400 g
- **Hrozienka** - 10 g
- **Olej repkový** - 40 g
- **Petržlenová vňať** - 4 g
- **Škorica mletá** - 2 g
- **Slepačí bujón** - 20 g
- **Jedlá soľ** - 3 g

VYTVORENÉ PROSTREDNÍCTVO

CELIATICA.SK

VÁŠ ZOZNAM ONLINE

