

Restovaná ryža Chaufa

Počet porcií: 4

Čas prípravy: 40 minút

Bez lepku

Postup prípravy

Začnite tým, že ryžu osmažíte. Dajte do hrnca pár kvapiek slnečnicového oleja a akonáhle je horúci, pridajte uvedené množstvo ryže a ľahko ju počas niekoľkých sekúnd orestujte.

Za stáleho miešania vlejte do hrnca vodu a osolte štipkou soli. Potrebný podiel je dva a pol dielu vody na jeden diel ryže. Varte na strednom ohni 11-13 minút, kým sa voda neodparí. Keď je ryža al dente, stiahnite ju z ohňa a odložte bokom.

K ryži podávajte vajcia (4 ks), rozšľahajte ich v miske spolu so štipkou soli. Na panvici rozpáľte trochu oleja a pripravte na ňom omeletu. Stiahnite omeletu z ohňa a nakrájajte na ľubovoľne veľké kúsky, odložte bokom.

Vo woku rozpáľte 2 lyžice slnečnicového oleja, pridajte nastrúhaný zázvor a nakrájané kuracie prsia. Orestujte do zlatista. Akonáhle je hotové, odložte si ho bokom.

Potom v hrnci urobte to isté s klobáskami (4 ks klobásky) a nakrájanou zeleninou (s paprikou a jarnou cibuľkou). Akonáhle sú orestované, zmiešajte s kuraťom.

Do hrnca prilejte ďalší slnečnicový olej a 1 PL sezamový olej. Pridajte všetky ingrediencie, ktoré máte odložené, okrem omelety; teda ryžu, uvarený hrášok a sójovú omáčku. Zmes dobre premiešajte, aby sa všetky chute prepočili.

Na záver pridajte nakrájanú omeletu a koriander.

Ingrediencie

- **Farmárske klobásky** - 300 g
- **AT Jazmínová ryža 1 000 g** - 320 g
- **Paprika červená** - 100 g
- **Zázvor čerstvý** - 4 g
- **Cibuľka jarná** - 60 g
- **Kuracie mäso** - 200 g
- **Pitná voda nesýtená** - 800 g
- **Olej slnečnicový** - 50 g
- **Vajcia** - 200 g
- **Sterilizovaný hrášok** - 40 g
- **Sójová omáčka** - 100 g
- **Koriander čerstvý** - 3 g
- **Jedlá soľ** - 2 g

VYTVORENÉ PROSTREDNÍCTVO

CELIATICA.SK

VÁŠ ZOZNAM ONLINE

