

Kuracie katsu s ryžou

Počet porcií: 2

Čas prípravy: 30 minút

Bez lepku

Postup prípravy

Ryžu uvarte podľa inštrukcií na obale. Cibuľu a cesnak (3 strúčiky) nakrájajte na drobno a opražte na panvici na oleji. Pridajte kari korenie (1 PL), kurkumu (1/2 PL), cukor (1/2 PL), sójovú omáčku (2 PL) a kurací vývar. Premiešajte a varte 10 minút. Kým sa varí omáčka, kuracie prsia očistite, obaľte v múke (4 PL), vajíčku a nakoniec strúhanke. Vyprážajte na panvici 4 – 5 minút. Kuracie prsia nakrájajte, polejte omáčkou a podávajte s ryžou.

Ingrediencie

- **Kukurická strúhanka 200 g** - 50 g
- **AT Jazmínová ryža 1 000 g** - 120 g
- **Bezgluténová múka Promix Beta 500 g** - 50 g
- **Cibuľa voľná** - 100 g
- **Cesnak** - 5 g
- **Kuracie mäso** - 300 g
- **Pitná voda nesýtená** - 250 g
- **Cukor kryštál** - 5 g
- **Olej slnečnicový** - 50 g
- **Vajcia** - 50 g
- **Mleté čierne korenie** - 1 g
- **Sójová omáčka** - 25 g
- **Kari** - 10 g
- **Kuracie bujón** - 10 g
- **Kurkuma mletá** - 5 g
- **Jedlá soľ** - 2 g

VYTVORENÉ PROSTREDNÍCTVO

CELIATICA.SK

VÁŠ ZOZNAM ONLINE

