

Ryža s vyprážanými kuracími prsiami

Počet porcií: 4

Čas prípravy: 25 minút

Bez lepku

Postup prípravy

Ryžu uvarte podľa inštrukcií na obale. Na panvici s olejom orestujte osolené a okorenené kuracie prsia. Keď budú hotové, nakrájajte ich na stredné kúsky. Na tej istej panvici orestujte na jemno nasekaný cesnak (2 strúčiky) a strúhaný zázvor (1 ČL). Potom pridajte mrvku nakrájanú na spôsob julienne, čili korenie a soľ. Duste 2 - 3 minúty. Pridajte ryžu spolu s kuracím mäsom a duste 3 minúty, dochuťte sójovou omáčkou (4 PL). Premiešajte a ozdobte kešu orieškami.

Ingrediencie

- **AT Jazmínová ryža 1 000 g** - 300 g
- **Mrkva** - 80 g
- **Cibuľa voľná** - 40 g
- **Cesnak** - 5 g
- **Zázvor čerstvý** - 6 g
- **Paprika červená chilli** - 10 g
- **Kuracie mäso** - 400 g
- **Olivový olej** - 20 g
- **Mleté čierne korenie** - 1 g
- **Sójová omáčka** - 50 g
- **Mandle jadrá** - 20 g
- **Jedlá soľ** - 2 g

VYTVORENÉ PROSTREDNÍCTVO

CELIATICA.SK

VÁŠ ZOZNAM ONLINE

