Rýžový salát s krůtím masem

Kategorie: Zdravá strava

Autor: afaltynkova

Suroviny

Porce: 4

- Kuřecí vývar 4 hrnek
- Česneková pažitka 1 lžíce
- Hlíva ústřičná 120 g
- Cukrový hrášek 2 hrnek
- Balzamico 1 lžíce
- Koriandr 2 lžíce
- Rýže 1 hrnek
- Pistácie 1 ks
- Kukuřičný olej 2 lžíce
- Pepř, sůl 1 špetka
- Krůtí prsa 230 g
- Pažitka 1 ks

Doba přípravy: 45 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Míchání

Země: Česká republika

Počet porcí: 4

Postup:

Krůtí prsa očistíme a nakrájíme na nudličky. Pistácie posekáme najemno. Hlívu natrháme na kousky.

Z kuřecího vývaru odebereme a odložíme 3 lžíce, zbývající vývar přivedeme k varu. Přidáme rýži a vaříme ji 30 minut doměkka. Zbývající tekutinu slijeme a rýži necháme mírně vychladnout.

Zatím rozehřejeme ve woku nebo pánvi 1 lžíci oleje opékáme maso na středně silném ohni za stálého obracení 3 - 4 minuty. Maso odložíme a ve woku krátce (zhruba minutu) opečeme lusky cukrového hrášku a hlívu. Přilijeme odložený vývar, přivedeme k varu, zmírníme oheň, wok nebo pánev přikryjeme pokličkou a hrášek s houbami 3 - 4 minuty dusím. Směs dáme na mísu a necháme mírně vychladnout.