

Kuře s rýží zdravě

Kategorie: [Maso](#)

Autor: wencek



Suroviny

Porce: 4

- červení řepa 0.5 ks
- česnek 3 stroužek
- grilovací koření 1 lžice
- celé kuře 1 kg
- rýže 1 balení
- sůl 2 lžička

Doba přípravy: 60 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Dušení

Země: Česká republika

Počet porcí: 4

Postup:

Kuře naporcujeme, osolíme, okořeníme, potřeme rozmačkaným česnekem, v pekáči přikryjeme alobalem a šoupneme do rozpálené trouby, kde nám to žhaví na 200 stupních. Po dvaceti minutách podlijeme 4 dcl vody, po dalších 20 minutách alobal sundáme. V pravidelných pětiminutových intervalech poléváme vzniklou šťávou jako prevenci před vznikem pečeného vysušeného kuřete. Mezitím v klidu v osolené vodě uvaříme bílou rýži