

Fitness rýže

Kategorie: [Pokrmy](#)

Autor: sarysek



Suroviny

Porce: 2

- kuřecí prsa 150 g
- zelenina mražená 1 balení
- rýže 1 balíček
- dle potřeby olej 1 ks
- dle chuti sůl 1 ks
- dle chuti kari 1 ks

Doba přípravy: 30 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Vaření

Země: Česká republika

Počet porcí: 2

Postup:

Mraženou zeleninu (nejlépe Findus Wok Malaysia s ananasem) podusíme v trošce vody tak, aby příliš nezměkla.

Divokou rýži uvaříme podle návodu a necháme okapat. Kuřecí řízek nakrájíme na nudličky, které osmažíme na oleji. Okořeníme a přisolíme podle chuti.

Uvařenou rýži, osmažené maso a dušenou zeleninu dobře promícháme. Podle chuti ještě osolíme a můžeme podávat. Toto jídlo výborně chutná se zeleninovým salátem.