

Zapečená rýže s rajčaty

Kategorie: [Pokrmy](#)

Autor: Suzannka



Suroviny

- Krůtí prsa 500 g
- Rýže 150 g
- Kukuřice 200 g
- Rajčata 200 g
- Mrkev 150 g
- Vývar 100 ml
- Česnek 3 stroužek
- Cuketa 1 ks
- Hrubá kukuřičná mouka 1 hrst
- Slunečnicová semínka 1 hrst
- Piniové oříšky 1 hrst
- Sůl 1 špetka
- Mletý pepř 1 špetka

Doba přípravy: 60 min

Obtížnost: Středně obtížné

Způsob přípravy: Pečení

Země: Česká republika

Postup:

Rýži uvaříme dle návodu, krůtí prsa nakrájíme na nudličky, kukuřičky, cuketu a mrkev na kolečka a vše orestujeme spolu s prolisovaným česnekem na rozehřátém olivovém oleji asi 10 minut. Poté vše podlijeme vývarem a krátce podusíme. Rýži promícháme s masovou směsí, ochutíme solí, pepřem, vložíme do zapékací misky, posypeme slunečnicovými semínky, piniovými oříšky, kukuřičnou moukou a přidáme nakrájená rajčata. Mísu vložíme do předehřáté trouby a zapečeme při 180 stupňů asi 5 minut dokud kukuřice nezezlátne.