

Dietní kuře na rýži



Obtížnost:

Čas přípravy: 10min , Čas vaření: 50min
Celkový čas: 1h 0min , Porce: 2

708 kalorií , 0 g cukrů , 0 g tuků , 12 g bílkovin

Autor: pskrob

Odkaz: <https://srecepty.cz/dietni-kure-na-ryzi>

Příprava

Do vysoké nádoby (zapékací miska, vysoký pekáč) nasypeme rýži, na ní položíme čtvrtky kuřete s kůží. Zalijeme připraveným vývarem tak, aby bylo zalité i kuře. Můžeme přidat koření dle chuti nebo jen sůl a pepř.

Přikryjeme víkem nebo alobalem a dáme do trouby. Pečeme na 200°C asi 50 minut, až se vyvaří voda. Je to velice jednoduché na přípravu a chutné! Rýže je vynikající i samotná.



Tip k receptu

Lze různě upravovat kořením, kořenícími kostkami, houbovým bujonem.

Ingredience

- ✓ 200 g dlouhozrnné rýže
- ✓ 1 l drůbežního vývaru
- ✓ 1 lžice koření na kuře podle chuti
- ✓ 2 ks kuřecích čtvrtek

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Redukční, Celoročně, Finančně nenáročná, Drůbež a králík, Rychlovka, Rodina, Hlavní chod