

Kuřecí a květákový pilaf



Obtížnost: 🍴 🍴 🍴 🍴 🍴

Čas přípravy: 5min , Čas vaření: 15min
Celkový čas: 20min , Porce: 4

991 kalorií , 48 g cukrů , 17 g tuků , 22 g bílkovin

Autor: sonizna

Odkaz: <https://srecepty.cz/kureci-a-kvetakovy-pilaf>

Příprava

Kuřecí prsa opečeme na olivovém oleji – nejprve kůží dolů. Poté kuře vyjmeme a do výpeku dáme kari koření a rýži a minutu mícháme. Poté zalijeme vývarem. Přidáme květák, fazolky, plátky citrónu a kuře. Přivedeme k varu, poté snížíme teplotu a vaříme asi 10 minut. Podáváme posypané koriandrem.



Tip k receptu

Jedna porce obsahuje 1505 kJ, 41 g bílkovin, 45 g sacharidů, 3 g tuku, 3 g vlákniny.

Ingredience

- ✓ 4 ks kuřecích prs
- ✓ 1 ks citrónu
- ✓ 1 balení koriandru
- ✓ 1 lžičce kari koření
- ✓ 2 lžičce olivového oleje
- ✓ 500 ml drůbežního vývaru
- ✓ 200 g rýže basmati
- ✓ 200 g květáku
- ✓ 200 g fazolků (zelené fazolové lusky)

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Bezlepková, Redukční, Celoročně, Finančně nenáročná, Maso, Obiloviny, těstoviny a rýže, Zelenina

