

Kuřecí maso s rýží na čínský způsob



Obtížnost: 🍴🍴🍴🍴🍴

Čas přípravy: 20min , Čas vaření: 40min
Celkový čas: 1h 0min , Porce: 4

2292 kalorií , **0 g** cukrů , **47 g** tuků , **41 g** bílkovin

Autor: sonizna

Odkaz: <https://srecepty.cz/kureci-maso-s-ryzi-na-cinsky-zpusob>

Příprava

Jednu lžičku zázvoru nastroháme, zbytek nakrájíme na tenké plátky. Smícháme zázvor na plátky, pepř celý a lžičku sójové omáčky. Přidáme kuřecí stehna, dáme na pánev a zalijeme vodou tak, aby bylo vše potopené. Trošičku osolíme. Vaříme 30 minut. Jarní cibulku nakrájíme na kolečka a osmažíme ji na sezamovém oleji. Po minutě smažení přidáme strouhaný zázvor a zbylou sójovou omáčku. Kuřecí stehna vyjmeme z vývaru a dáme stranou. Ve vývaru 3-4 minuty povaříme špenát. Poté vývar přecedíme a necháme si ho stranou. Čtyři kuřecí stehna stáhneme z kůže a tu vyhodíme. Maso obereme a nakrájíme na kousky. Podáváme v míse, kde na spodek dáme rýži, poté špenát, zalijeme kuřecím vývarem, posypeme osmaženou jarní cibulkou.

Ingredience

- ✓ 4 lžíce zázvoru
- ✓ 3 stroužky česneku
- ✓ 1 lžička pepře
- ✓ 3 lžíce sójové omáčky
- ✓ 8 ks kuřecích stehen
- ✓ 10 ks jarní cibulky
- ✓ 1 sáček špenátu
- ✓ 1 lžička soli
- ✓ 3 lžíce sezamového oleje
- ✓ 500 g dlouhozrnné rýže

Kategorie

Obyčejný den, Čínská, Bezlepková, Celoročně, Finančně nenáročná, Drůbež a králík, Zelenina, Hlavní chod



Tip k receptu

Podáváme se sójovou omáčkou k přichucení.

