

Kuřecí pilaf se zelenými fazolkami



Obtížnost: □□□□□

Čas přípravy: 10min , Čas vaření: 17min
Celkový čas: 27min , Porce: 4

1302 kalorií , **0 g** cukrů , **32 g** tuků , **22 g** bílkovin

Autor: sonizna

Odkaz: <https://srecepty.cz/kureci-pilaf-se-zelenymi-fazolkami>

Příprava

Cibuli a chilli papričku nakrájíme na jemno, zázvor nastroháme. Vše smažíme na oleji. Po pěti minutách přidáme nakrájené kuřecí maso, osolíme, opepříme a přidáme rýži. Smažíme dvě minuty. Zalijeme vývarem a vaříme přikryté 10 minut. Poté přidáme zelené fazolky a vaříme až je rýže hotová.

▣ Tip k receptu

Podáváme s řeckým jogurtem a koriandrem.

Ingredience

- 2 lžíce slunečnicového oleje
- 1 lžíce zázvoru
- 1 lžička soli
- 1 lžička pepře
- 1 ks cibule
- 1 ks chilli papričky
- 3 ks kuřecích prs
- 250 g rýže basmati
- 600 ml zeleninového vývaru
- 100 g fazolek (zelené fazolové lusky)

Kategorie

Obyčejný den, Řecká, Bezlepková, Celoročně, Finančně nenáročná, Drůbež a králík, Obiloviny, těstoviny a rýže, Hlavní chod

