

Kuřecí prsa s mořskými plody



Obtížnost:

Čas přípravy: 10min , Čas vaření: 30min
Celkový čas: 40min , Porce: 5

1172 kalorií , **0 g** cukrů , **16 g** tuků , **49 g** bílkovin

Autor: andrea92

Odkaz: <https://srecepty.cz/kureci-prsa-s-morskymi-plody>

Příprava

Orestujeme na drobné kostičky osmaženou cibuli a prolisovaný česnek. Kuřecí maso si nasekáme na kostičky a přidáme k cibuli. Zalijeme asi dvěma naběračkami vývaru a asi 10 minut necháme podusit. Přidáme rýži, zalijeme zbytkem vývaru, dochutíme šafránem, solí a pepřem a vaříme přibližně 15 minut. Asi po 5 minutkách přisypeme mořské plody a asi po 10 minutách přisypeme hrášek a papriku.



Tip k receptu

Můžeme ozdobit čerstvou petrželkou.

Ingredience

- ✓ 1 lžíce rostlinného oleje
- ✓ 1 cibule
- ✓ 2 stroužky česneku
- ✓ 150 g kuřecích prsou
- ✓ 700 ml drůbežního vývaru
- ✓ 1 hrneček dlouhozrné rýže
- ✓ špetka šafránu
- ✓ 200 g mořských plodů
- ✓ 1 lžíce hrášku
- ✓ 1 paprika
- ✓ sůl
- ✓ pepř

Kategorie

Obyčejný den, Celoročně, Finančně náročnější, Drůbež a králík, Exotika, Rodina, Hlavní chod