

Kuřecí salát s rýží



Obtížnost:

Čas přípravy: 30min , Čas vaření: 20min
Celkový čas: 50min , Porce: 2

1541 kalorií , **1 g** cukrů , **20 g** tuků , **26 g** bílkovin

Autor: linkinkatka

Odkaz: <https://srecepty.cz/kureci-salat-s-ryzi>

Příprava

Cibuli a česnek pokrájíme nadrobno a osmahneme na troše rozpáleného oleje. Přidáme na kousky nakrájenou papriku, koření, promícháme a zalijeme obsahem plechovky. Osolíme a asi 3 minuty podusíme. Maso obereme z kostí a nakrájíme na kousky. Smícháme s rýží a podušenou zeleninou, máme-li, přimícháme i šťávu vypečenou z kuřete. Všechno promícháme a na talíři posypeme pažitkou.

Ingredience

- ✓ 1-2 čtvrtky pečeného či dušeného kuřete
- ✓ 1,5 hrnku rýže
- ✓ 2 cibule
- ✓ 1 červená paprika
- ✓ 1 konzerva sterilovaných rajčat
- ✓ 5 stroužků česneku
- ✓ sůl
- ✓ olej
- ✓ pažitka
- ✓ 2 lžičky koření čubrica

Kategorie

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