

Pilaf z kuřete



Obtížnost:

Čas přípravy: 30min , Čas vaření: 40min
Celkový čas: 1h 10min , Porce: 4

2430 kalorií , **0 g** cukrů , **140 g** tuků , **33 g** bílkovin

Autor: linkinkatka

Odkaz: <https://srecepty.cz/pilaf-z-kurete>

Příprava

Uvaříme rýži s kari kořením. Maso nakrájíme na malé kousky, slaninu na kostičky. Cibuli a česnek posekáme nadrobno, očištěné papriky pokrájíme na proužky. Na lžici oleje rozškvaříme slaninu. Přidáme maso a prudce opečeme. Pak osolíme, přidáme cibuli s česnekem, mletou i čerstvou papriku, cukr s protlak. Promícháme, trošku podlijeme vodou nebo horkým vývarem a pod pokličkou dusíme do změknutí masa. K měkkému masu přimícháme hotovou rýži.



Tip k receptu

Na talíř servírujeme kopečky, které můžeme posypat strouhaným sýrem, zelenou petrželkou a obložit čerstvou zeleninou.

Ingredience

- ✓ 4 ks kuřecích prsou
- ✓ 100 g anglické slaniny
- ✓ sůl
- ✓ 1 lžička mleté papriky
- ✓ 1 lžička majoránky
- ✓ 3 cibule
- ✓ 5 stroužků česneku
- ✓ 3 papriky
- ✓ 1 lžička cukru krupice
- ✓ 2 lžíce rajčatového protlaku
- ✓ 300 g dlouhozrné rýže
- ✓ 1 lžička kari koření
- ✓ rostlinný olej
- ✓ voda nebo vývar

Kategorie

Obyčejný den, Celoročně, Finančně náročnější, Drůbež a králík, Jídlo na každý den, Rodina, Hlavní chod