

Rizoto z krutích křídel



Obtížnost: 

Čas přípravy: 30min , Čas vaření: 50min
Celkový čas: 1h 20min , Porce: 4

858 kalorií , 0 g cukrů , 1 g tuků , 14 g bílkovin

Autor: Svetlana

Odkaz: <https://srecepty.cz/rizoto-z-krutich-kridel>

Příprava

Křídla ze všech stran osolíme, vložíme do pekáče vytřeného olejem, posypeme kmínem a na kolečka pokrájenou cibulí. Trošku podlijeme vodou a ve vyhřáté troubě upečeme doměkka. Rýži uvaříme podle návodu na sáčku. Mraženou zeleninu vsypeme do osolené vařící vody, povaříme 5 minut a zcedíme. Sýr nastrouháme. Upečené maso obereme z kostí a nakrájíme na drobné kousky. Ve větším hrnci smícháme uvařenou rýži se zeleninou a masem a vmícháme několik lžic šťávy vypečené z masa.

Ingredience

- ✓ 2 krutí křídla
- ✓ 240 g rýže
- ✓ 1 cibule
- ✓ sůl
- ✓ kmín
- ✓ 1 balení mražené zeleninové směsi (mrkev, hrášek, kukuřice)
- ✓ tvrdý sýr
- ✓ olej

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Celoročně, Finančně nenáročná, Drůbež a králík, Jídlo na každý den, Děti do 5 let, Hlavní chod