

# Rýže s mletým masem



Obtížnost:

Čas přípravy: 20min , Čas vaření: 35min  
Celkový čas: 55min , Porce: 4

**2137** kalorií , **0 g** cukrů , **96 g** tuků , **64 g** bílkovin

**Autor:** Evík

**Odkaz:** <https://srecepty.cz/ryze-s-mletym-masem>

## Příprava

Na oleji osmahneme kmín, přidáme utřený česnek, nakrájenou cibuli, kari koření, zázvor a mleté maso. Opečeme do zlatohněda, přidáme jogurt, vypranou rýži, sterilovaný hrášek a promícháme. Směs zalijeme hovězím vývarem, osolíme a přikryjeme pokličkou. Dusíme nejlépe v troubě doměkka.

## Ingredience

- ✓ 300 g Rýže
- ✓ 100 g hrášku
- ✓ 250 g vepřového mletého masa
- ✓ 2 stroužky česneku
- ✓ 1 cibule
- ✓ 1/2 lžičky mletého zázvoru
- ✓ 2 lžičky kari koření
- ✓ troška kmínu
- ✓ 2 lžíce bílého jogurtu
- ✓ 3 lžíce slunečnicového oleje
- ✓ 1 šálek hovězího vývaru
- ✓ špetka soli

## Kategorie

Obyčejný den, Česká, Celoročně, Finančně nenáročná, Klasika, Rodina, Hlavní chod