

Rýže se šunkou a hráškem



Obtížnost:

Čas přípravy: 10min , Čas vaření: 25min
Celkový čas: 35min , Porce: 2

128 kalorií , 0 g cukrů , 6 g tuků , 15 g bílkovin

Autor: Edita

Odkaz: <https://srecepty.cz/ryze-se-sunkou-a-hraskem>

Příprava

Rýži si uvaříme se solí a hřebíčkem. Pak ji scedíme. Mezitím si nakrájíme na malé kousíčky šunku, kterou orestujeme na másle či olivovém oleji. Přidáme scezený hrášek a ještě krátce restujeme. Pak vše zamícháme a máme hotovo. Pokud připravujeme rýži pro děti, nepoužíváme sůl a hřebíček vůbec nebo jen minimálně.



Tip k receptu

Hrášek z konzervy můžeme nahradit mraženým hráškem a šunku anglickou slaninou (v tom případě už nepoužíváme k restování jiný tuk). Anglickou slaninu nepoužíváme pro děti, je moc tučná. Pro lepší vzhled můžeme do rýže přimíchat jemně nasekanou kadeřavou petrželku.



Ingredience

- ✓ 1-2 sáčky rýže
- ✓ 10 dkg šunky
- ✓ 1 konzerva hrášku
- ✓ 1 lžička soli
- ✓ 3 hřebíčky
- ✓ 1 lžička másla nebo olivový olej

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Redukční, Celoročně, Finančně nenáročná, Obiloviny, těstoviny a rýže, Jídlo na každý den, Děti do 5 let, Příloha