

Shirataki rýže s krůtími prsy a zeleninou podle Cambridge Weight Plan



Obtížnost: □□□□□

Čas přípravy: 10min , Čas vaření: 15min
Celkový čas: 25min , Porce: 2

1108 kalorií , **0 g** cukrů , **4 g** tuků , **85 g** bílkovin

Autor: JisovaV

Odkaz: <https://srecepty.cz/shirataki-ryze-s-krutimi-prsy-a-zeleninou-podle-cambridge-weight-plan>

Příprava

Krůtí prsa očistíme a nakrájíme na kousky. Vložíme na pánev a přidáme vybrané koření. Jakmile se maso zatáhne, přidáme zeleninu a společně dusíme do měkka přibližně 7 minut. Slijeme nálev z konjakové rýže a rýži propláchneme pod tekoucí vodou. Po promytí ji necháme minutu prohřát ve vroucí vodě. Rýži přimícháme do masové směsi se zeleninou a necháme pod pokličkou chvíli odpočinout, aby se chutě propojily.

Tip k receptu

Celých 65-80 % hmotnosti syrové rýže představují sacharidy ve formě škrobu. Pokud máte rýži rádi, ale vyhýbáte se jí právě z tohoto důvodu, vyzkoušejte recept Lukáše Vrány, výživového poradce a školitele programu CWP.



Ingredience

-
- 320 g krůtí prsa
- 200 g čínská zeleninová směs
- 200 g shirataki rýže - konjaková rýže

Kategorie

Česká, Jídlo na každý den