

Tuňák s rýží a kukuřicí



Obtížnost: 🍴🍴🍴🍴🍴

Čas přípravy: 5min , Čas vaření: 35min
Celkový čas: 40min , Porce: 4

708 kalorií , 0 g cukrů , 0 g tuků , 12 g bílkovin

Autor: Šéfredaktor

Odkaz: <https://srecepty.cz/tunak-s-ryzi-a-kukurici>

Příprava

V hrnci přivedte k varu vodu a poté do něj vložte rýži a vařte dle návodu. Po cca 25 minutách vaření rýže přivedeme k varu vodu v druhém hrnci, ve kterém uvaříme kukuřici (10 minut). Jakmile je kukuřice uvařená, slijte vodu, nechejte kukuřici trochu zchladit a poté ji rozdrťte (na malé/jednotlivé kousky). Jakmile je rýže uvařená, slijte vodu, přidejte k rýži kukuřici a tuňáka v konzervě, včetně oleje a dobře promíchejte. Dochutíme solí a pepřem, přidáme olivový olej a můžeme podávat.



Ingredience

- ✓ 200 g dlouhozrnné rýže
- ✓ 4 kukuřice cukrové
- ✓ 2 konzervy tuňáka v olivovém oleji
- ✓ sůl a pepř dle chuti
- ✓ 25-50 ml olivového oleje

Kategorie

Obyčejný den, Celoročně, Obiloviny, těstoviny a rýže, Ryby a dary moře, Rodina, Hlavní chod