

Výborná směs s rýží



Obtížnost: ◻◻◻◻◻

Čas přípravy: 15min , Čas vaření: 20min
Celkový čas: 35min , Porce: 4

326 kalorií , **6 g** cukrů , **16 g** tuků , **9 g** bílkovin

Autor: Trisha

Odkaz: <https://srecepty.cz/vyborna-smes-s-ryzi>

Příprava

Sojové maso si uvaříme dle postupu na balíčku a během vaření si nakrájíme kuřecí prso na nudličky. Nakrájíme si cibuli a papriky na menší kostičky. Zelí si nakrájíme na malé nudličky a česnek na plátky. Na pánvi si rozežhřejeme olej, přidáme všechnu zeleninu a lehce osmažíme. Přidáme maso i soju a necháme smažit. Přidáme sojovou omáčku, kečup, grilovací koření, kari, sůl, pepř, a tavený sýr a zamícháme. Podlijeme trošku vodou, lehce provaříme a zahustíme Solamylem rozmíchaným ve vodě. Servírujeme s rýží.

▣ Tip k receptu

Dobrou chuť :-)!

Ingredience

- 100 g sojového masa (kostky)
- 1 kuřecí prso
- 1/4 papriky (od každé - žluté, červené, oranžové)
- 1 cibule
- 1/4 hlávky bílého zelí
- 3 stroužky česneku
- sůl
- pepř
- lžíce kari koření
- 2 lžíce kečupu
- 2 lžíce sojové omáčky
- kostička taveného sýra
- lžíce grilovacího koření
- olej
- 1-2 lžíce Solamylu
- 2 sáčky uvařené rýže (směs rýže s indiánskou rýží)

Kategorie

Obyčejný den, Celoročně, Finančně nenáročné, Jídlo na každý den, Štíhlá slečna, Hlavní chod

