

# Zapečená rýže



Obtížnost:

Čas přípravy: 20min , Čas vaření: 40min  
Celkový čas: 1h 0min , Porce: 6

689 kalorií , 1 g cukrů , 37 g tuků , 80 g bílkovin

Autor: slunina

Odkaz: <https://srecepty.cz/zapecena-ryze>

## Příprava

Uvaříme si rýži, na pánvi orestuji kuřecí maso. Poté smícháme maso, rýži, protlak (dle chuti) a oregano. Dáme do vymazaného pekáčku a uhladíme. Vezmeme naběračku a uděláme si 6 d'olíků. Do každého poté vyklepneme vajíčko. Pečeme v troubě, dokud není vajíčko hotové.



### Tip k receptu

Dá se podávat posypané sýrem a je k tomu výborná nakládaná zelenina.

## Ingredience

- ✓ 1 rajčatový protlak
- ✓ 2 sáčky rýže
- ✓ 200 g kuřecího masa
- ✓ troška oregana
- ✓ 6 vajec

## Kategorie

Obyčejný den, Celoročně, Finančně nenáročné, Obiloviny, těstoviny a rýže, Rychlovka, Hlavní chod