

Kuřecí směs s bylinkami a rýží

Tomáš Maleňák

Ingredience:

- 400g kuřecích prsíček
- 2ks červené papriky
- 3ks rajčat
- 2 lžičky tymiánu
- 2 lžičky rozmarýnu
- 3 stroužky česneku
- 2 lžičky citronové šťávy
- 1 lžička másla
- 1 lžička soli

Výživové hodnoty:

	1 porce	Celkově
Energetická hodnota	685,118kJ	2055,53kJ
Bílkoviny	28,12g	84,37g
Sacharidy	6,98g	20,95g
Tuky	2,99g	8,97g

Postup:

Kuřecí prsa, papriku a rajčata opláchneme a nakrájíme na proužky. Česnek oloupeme, nakrájíme na kolečka a smícháme s bylinkami, citronovou šťávou, osolíme. Na pánvi zpěníme máslo, vložíme kuřecí proužky a zprudka pár minut restujeme. Přidáme rajčata, papriku a česnekovou směs s bylinkami a společně ještě pár minut restujeme. Podáváme s rýží.

