

Kuřecí nudličky se zeleninovou směsí na kurkumě s rýží na cibulce

Petra Vojkůvková

Ingredience:

- Kuřecí prsa
- Čínská zeleninová směs (kápie, bambusové klíčky, porek, cibule, Jidášovo ucho)
- Kuřecí vývar
- Cibule
- Rýže
- Kurkuma
- Sůl, pepř, slunečnicový olej

Postup:

Nejprve si namočíme rýži Basmati asi 20 minut před vařením do vody. Nakrájíme si cibulku, kterou jemně opražíme na slunečnicovém oleji. Na zesklivatělé cibulce rychle orestujeme naloženou směs kuřecích prs, kterou jsme si přichystali nejméně před hodinou: na kostičky nakrájená prsa jsme naložili do oleje s kurkumou, pepřem, kmínem a solí. Do této směsi nasypeme čínskou zeleninovou směs, zamícháme a zalijeme dopředu připraveným kuřecím vývarem. Přikryjeme pokličkou a necháme dusit jen 15 minut. Namočenou rýži pořádně propláchneme v horké vodě, orestujeme na oleji a zesklivatělé cibulce, promícháme s cibulí, zalijeme vodou, osolíme, 10 minut promícháváme a vaříme, poté dalších 10 minut necháme dopéct v troubě.



Energetická hodnota na 1 porci:

Ingredience	Energetická hodnota (kcal)
150g kuřecích prs	169,77
2 g kurkumy	6,68
100 g zeleninové směsi čínské	35,85
rýže Basmati 100g	347,24
kuřecí vývar 50g	19,12
cibule 10 g	4,344
1 polévková lžíce slun. oleje	62,81
celkem:	645,815

645,815 kcal = 2699,5 kJ