

Kuřecí směs se zeleninou a rýží

Ingredience



- 1 červená paprika
- 1 žlutá paprika
- 500 g kuřecího masa
- 1 bobkový list
- 2 stroužky česneku
- 200 g mladých hrachových lusků
- 0,5 hrnku rýže
- sůl
- olej na restování
- 2 lžice sojové omáčky
- 1 lžice vinného octa
- 2 lžice suchého sherry
- 2 lžice hnědého třtinového cukru
- 2 lžice vody nebo vývaru
- 1 lžička sezamového oleje
- 1 lžička kukuřičného škrobu

Kuřecí směs se zeleninou a rýží je pikantní a přitom lehké jídlo. Máme-li více druhů zeleniny, můžeme

je do pokrmu klidně přidat.

Rýži uvaříme podle návodu do měkka.

Do hrnce dáme porce kuřete, přidáme utřený česnek a bobkový list. Zalijeme vodou tak, aby bylo maso potopeno. Přivedeme k varu a vaříme asi 15 minut.

Pak maso vyndáme a nakrájíme na menší proužky. Na pánev s trochou oleje nasypeme papriky nakrájené na tenké proužky a hrachové lusky překrojené na poloviny. Přidáme nakrájené maso a zprudka osmahneme. Pak snížíme teplotu a restujeme pár minut za stálého míchání. Potom odstavíme z plotny a podle chuti osolíme.

Připravíme si omáčku tak, že ušleháme sojovou omáčku, vinný ocet, sherry, třtinový cukr, vývar, sezamový olej a kukuřičný škrob.

Servírujeme kuřecí směs zalitou omáčkou a jako přílohu vařenou rýži.

Můžeme také hotový pokrm uchovat v mrazničce tak, že zvlášť dáme zmrazit kuřecí kousky, zvlášť zeleninovou směs, zvlášť rýži a zvlášť omáčku.

Před použitím smícháme maso se zeleninou a restujeme asi 10 minut, a zvlášť zvolna rozmrazíme a ohřejeme rýži a omáčku.

Doba vaření: 45 min

Počet porcí 4