

Restovaná kuřecí prsa s kari rýží a salátem



Ingredience:

Kuřecí prsa
Rýže jasmínová
Kari koření, sůl, pepř
Bylinky (rozmarýn, bazalka)
Olivový olej extra panenský, máslo
Salát

Postup:

Kuřecí prsa osolíme, opepříme a přidáme bylinky. Na rozpálené pánvi na lžičce olivového oleje zprudka opečeme kuřecí prsa z obou stran do zlatohněda. Podlijeme maso trochou vody, na povrch masa položíme plátek másla a dáme péct do rozehřáté trouby na 170°C asi na 7 min. Mezitím dáme vařit do hrnce vodu. Když začne vřít, přidáme do hrnce špetku kari koření, sůl a rýži. Na talíři servírujeme s čerstvým salátem.

Energetická hodnota na 1 porci:

Ingredience	kcal	kJ
kuřecí prsa 215 g	237	992
rýže jasmínová 50 g	180	752
salát 50g	9	37
olivový extra panenský olej 1 kávová lžička	27	111
máslo 10g	73	306
sůl špetka	0	0
kari koření špetka	2	7
pepř špetka	2	7
bylinky bazalka 1g	0	1
rozmarýn 1g	1	5
Celkem:	531	2218

