

ČÍNSKÉ KUŘECÍ PRSÍČKA S RÝŽÍ

Kategorie: Drůbeží maso

Hodnocení: nezadáno

Počet porcí:

Náročnost:

Autor:

Suroviny

4 plátky kuřecích prsíček
2 nasekané chilli papričky
2 stroužky česneku
1 lžíce bazalkového octa
8 lžic sójové omáčky
2 lžíce medu
5 lžic oleje
300 g rýže
sůl
400 g brokolice
1 svazek pórků
1 červená paprika
1 menší konzerva ananasu
50 g arašídů
175 ml vývaru (z kostky)

Postup

Kuřecí plátky nakrájíme na tři části. V míse smícháme nasekané chilli papričky, rozetřený česnek, ocet, 3 lžíce sójové omáčky, med a 2 lžíce oleje. Směs potřeme maso. Rozpálíme gril. V osolené vodě uvaříme rýži. Brokolici, pórek a papriku očistíme a omyjeme. Brokolici rozdělíme na růžičky, pórek nakrájíme na kousky dlouhé asi 5 cm. Papriku pokrájíme na nudličky. Maso grilujeme asi 20 min. za stálého potírání marinádou, potom ho nakrájíme na nudličky. V hluboké pánvi rozpálíme 3 lžíce oleje, přidáme zeleninu a za stálého míchání smažíme 5 min. Přidáme ananas, kousky ořechů a nakonec rýži. Přihřejeme vývar a dochutíme 5 lžicemi sójové omáčky. Podáváme s nudličkami masa.