

Kuřecí prsíčka s rýží

Kategorie: Drůbeží maso

Hodnocení: nezadáno

Počet porcí:

Náročnost:

Autor:

Suroviny

4 plátky kuřecích prsíček
1 lžíce balzamového octa
2 nasekané chilli papričky
2 stroužky česneku
sůl
5 lžic olej
2 lžíce medu
300 ml rýže
1 pórek
8 lžic sojové omáčky
1 malá konzerva ananasu
1 červená paprika
50 g arašídů
175 ml vývaru z kostky
400 g brokolice

Postup

Kuřecí plátky nakrájíme na tři části. Vmíse smícháme nasekané chilli, rozetřený česnek, ocet, 3 lžíce sojové omáčky, med a 2 lžíce oleje. Směsí potřeme maso a upečeme na pánvi jako minutku.

V osolené vodě uvaříme rýži. Brokolici rozdělíme na růžičky, pórek nakrájíme na ousky dlouhé 5 cm. Papriku pokrájíme na nudličky.

V hluboké pánvi rozpálíme 3 lžíce oleje, přidáme zeleninu a za stálého míchání smažíme 5 minut. Přidáme ananas, kousky ořechů a nakonec rýži. Přilejeme vývar a dochutíme 5 lžicemi sojové omáčky. Podáváme s nudličkami masa.