

Kuřecí prsíčka s rýží

Kategorie: Drůbeží maso

Hodnocení: nezadáno

Počet porcí:

Náročnost:

Autor:

Suroviny

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. Směsí potřeme maso. Rozpálíme gril.

V osolené vodě uvaříme rýži. Brokolici rozdělíme na růžičky, pórek nakrájíme na kousky dlouhé asi 5cm.

Papriku pokrájíme na nudličky.

Maso grilujeme asi 20 minut za stálého potírání marinádou, potom ho nakrájíme 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. Přilijeme vývar a dochutíme 5 lžícemi sójové omáčky. Podáváme s nudličkami masa