

Kachní prsa na zeleninové rýži

Kategorie: Drůbeží maso

Hodnocení: nezadáno

Počet porcí:

Náročnost:

Autor:

Suroviny

1 chilli paprička
1 lžíce olivového oleje
50 ml oleje
200 g rýže
2 stroužky česneku
100 g sójových výhonků
2 mrkve
pepř
50 ml sójové omáčky
2 kachní prsa
50 g malých kukuřičných klasů
2 pórký
100 g cukrových lusků
sůl

Postup

Rýži uvaříme dle návodu, slijeme ji a necháme vychladnout. Oloupeme a najemno nasekáme česnek. Pórek nakrájíme na kolečka, chilli papričky na kostičky, mrkev na nudličky. Sójové výhonky propláchneme vodou a necháme okapat. Na pánvi rozpálíme tuk. Zeleninu prudce opečeme a zalijeme sójovou omáčkou. Přidáme rýži, promícháme, opečeme a vmícháme výhonky. Maso osolíme a opepříme.

V pánvi rozežhřejeme olej a maso na něm po obou stranách opékáme, stranu s kůží asi 8 minut, druhou asi 6 minut. Necháme odležet, nakrájíme na plátky a servírujeme.

Přílohy:

rýže