

Dietní rizoto

Kategorie: Drůbeží maso

Hodnocení: nezadáno

Počet porcí:

Náročnost:

Autor: Fit

Suroviny

80 g kuřecích prsou pokrájených na kousky
30 g rýže natural (množství jsou vždy uváděna v syrovém stavu)
50 g lehce povařeného květáku
20 g papriky
40 g rajčete
60 g čínské zelí

Postup

Jelikož mi z předešlého dne zbyly uvařená kuř. prsa a v mrazáku mám dostatečnou zásobu uvažené rýže, zkusila jsem udělat dietní verzi rizota. Na teflonové pánvi smíchala kuřecí prsa pokrájených na kousky s rýží natural (množství jsou vždy uváděna v syrovém stavu). Nechala jsem to pod pokličkou prohřát a potom přidala lehce povařeného květáku, papriku, rajčet (měla jsem zrovna tuhle zeleninu k dispozici, ale lze použít jakákoliv jiná zelenina - kromě kukuřice Nepoužívala jsem žádný tuk! Nakonec jsem to akorát dosolila bylinkovou solí. Jako přílohu jsem zvolila čínské zelí. Příprava velmi jednoduchá a zabere minimum času. Pokud použijete jmenované suroviny ve stejném množství - oběd má přibližně 875Kj, 20g bílkovin, 29g sacharidů a pouze 1,4g tuku. Navíc se mi množství uvařeného rizota zdálo dostatečně velké.

Poznámka

Fit