

Kuřecí čína s rýží a salátem - dieta

Kategorie: Rýže

Hodnocení: nezadáno

Počet porcí:

Náročnost:

Autor:

Suroviny

150 g kuřecích prsou
30 g hub
50 g pórku
0,5 vejce
5 g kukuřičného škrobu
5 g oleje
150 g pomeranče
drcený kmín
zázvor
curry
30 g rýže

Postup

Kuřecí prsa obalíme v kukuřičném škrobu a vejci. Opečeme na tuku, přidáme houby, pomeranč a na závěr pórek. Dochutíme kmínem, zázvorem a curry. Podáváme s rýží, kterou vaříme ve vodě bez soli.