

Kuřecí kousky se zelím a zelenou paprikou

Kategorie: Drůbeží maso

Hodnocení: nezadáno

Počet porcí:

Náročnost: lehký

Autor: Testudo



Suroviny

bazalka

2 lžice koření na čínu

olivový olej

4 ks kuřecí prsa

0,25 hlávky - bílé zelí

3 ks zelená paprika

3 stroužky - česnek

2 lžičky solamyl

2 ks cibule

tymián

příloha::

rýže

Postup

Kuřecí prsa očistíme, omyjeme, osušíme a pokrájíme na kousky. Maso promícháme s kořením na čínu, solamylem a olivovým olejem. Necháme v míse uležet. Do osolené vody si dáme vařit rýži. Vaříme ji podle návodu. Zeleninu očistíme. Papriky pokrájíme na větší kousky, cibuli a sladké zelí na proužky. Je-li rýže již téměř měkká, rozpálíme si ve wok pánvi dvě lžice oleje. Přidáme připravené maso a zprudka orestujeme. Při restování maso prohazujeme dřevěnými bracečkami. Jakmile se maso ze všech stran zatáhne, přidáme nakrájenou zeleninu a pokrájený česnek. Také posypeme jemně mletým tymiánem s bazalkou. Opět chvíli restujeme za častého obracení. Nedusíme a ničím nepodléváme, maso zůstane dobře šťavnaté.

Na talíře si naservírujeme rýži, přidáme maso se zeleninou a ozdobíme červeným rajským jablíčkem nebo červenou paprikou.

Poznámka:

Hlavní chod

Poznámka

Rychlý a velmi chutný oběd, který lze připravit nejen rodině, ale také hostům.