Mleté maso s rýži a rajčaty z jedné pánve

Počet porcí: 4
Doba přípravy: 35 minut

Postup přípravy

Mrkev a cibuli nakrájíme na kostičky, česnek na plátky. Na sádle orestujeme cibuli do zlatova a přidáme česnek. Po krátkém opečení vmícháme mrkev a po chvíli maso. Restujeme a mícháme, až se maso rozdrolí. Do opečeného masa vmícháme protlak, zarestujeme a vlijeme rajčata. Přivedeme k varu, osolíme a vsypeme propláchnutou rýži. Zalijeme hrnkem vývaru (voda a bujón) a přikryté vaříme do změknutí rýže. Musíme občas promíchávavat a vývar dolévat podle potřeby. Před koncem vaření vmícháme natrhanou bazalku a hrášek. Dochutíme pepřem, solí, chilli podle chuti. Na talíři masovou rýži posypeme strouhaným sýrem.

Ingredience

- **Cibule volná** - 50 g
- **Mrkev** - 40 g
- **Česnek** - 3 g
- **Jedlá sůl** - 5 g
- **Bazalka čerstvá** - 2 g
- **Sádlo** - 10 g
- **Eidam 30% cihla 2600 g** - 100 g
- **Rýže dlouhozrnná 400 g** - 140 g
- **Zeleninový bujón** - 15 g
- **Pitná voda nesycená** - 600 g
- **Hrášek v mírně slaném nálevu** - 20 g
- **Pepř černý mletý 20 g** - 2 g
- **Podravka rajčata pasírováná 500 g** - 200 g
- **Kuřecí mleté maso 500 g** - 400 g
- **Podravka rajčatový protlak v tubě 120 g** - 12 g
- **Chilli papričky drcené 8 g** - 2 g

VYTVOŘENO PROSTŘEDNICTVÍM

DIABETICA.CZ

VÁŠ SEZNAM ONLINE