

Dušené kuře s rýží a ovocem

Počet porcí: 4

Doba přípravy: 40 minut

Bez lepku

Postup přípravy

Cibuli nakrájíme najemno a osmahneme na oleji, přidáme nakrájené maso, kolečka mrkve a osmahneme. Potom vmícháme spařenou rýži (propláchnutou horkou vodou), plátky oloupaných jablek, rozinky a pokrájené meruňky. Osolíme, okořeníme a zalijeme vývarem z bujónu a v troubě zvolna dusíme. Na závěr posypeme připravený pokrm petrželkou.

Ingredience

- **Cibule volná** - 100 g
- **Mrkev** - 80 g
- **Jedlá sůl** - 4 g
- **Petrželová nať** - 4 g
- **Kuřecí maso** - 400 g
- **Rýže parboiled 400 g** - 100 g
- **Kuřecí bujón** - 20 g
- **Rozinky** - 4 g
- **Meruňky** - 120 g
- **Skořice mletá 40 g** - 4 g
- **Zázvor mletý 20 g** - 4 g
- **Olej slunečnicový** - 32 g
- **Jablka červená** - 120 g

VYTVOŘENO PROSTŘEDNICTVÍM

DIABETICA.CZ

VÁŠ SEZNAM ONLINE

