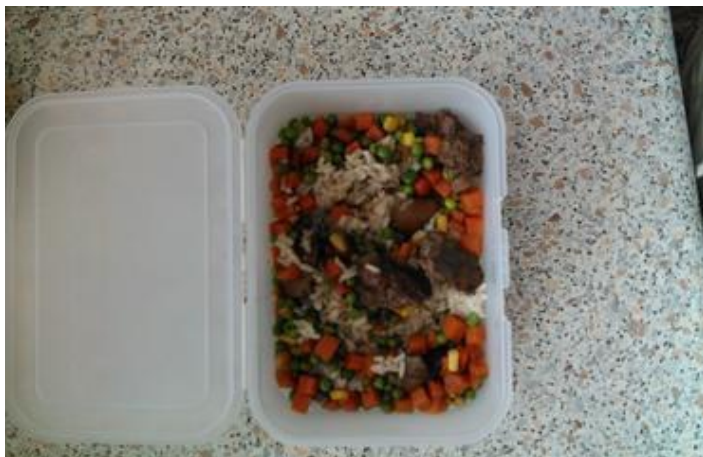


Dietní kuřecí játra se zeleninou



Obtížnost: □□□□□

Čas přípravy: 5min , Čas vaření: 20min
Celkový čas: 25min , Porce: 1

381 kalorií , **3 g** cukrů , **8 g** tuků , **24 g** bílkovin

Autor: sonizna

Odkaz: <https://srecepty.cz/dietni-kureci-jatra-se-zeleninou>

Příprava

Rýži uvaříme podle návodu. Játra zprudka osmažíme na olivovém oleji se sušenou bazalkou, poté podlijeme trochou vody a podusíme. Osolíme a opepříme, přidáme zeleninu a znovu podusíme. Ochutíme sójovou omáčkou a vegetou. Podáváme s rýží.

Tip k receptu

Podáváme posypané petrželkou.

Ingredience

- 50 g rýže
- 75 g kuřecí játry
- 2 špetky soli
- 2 špetky pepře
- 5 ml olivového oleje
- 1/2 lžičky bazalky
- 125 g mražené zeleninové směsi
- 1 lžíce sójové omáčky
- 1/2 lžičky Vegety

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Redukční, Celoročně, Finančně nenáročná, Chudý student, Štíhlá slečna, Hlavní chod

