

Kuřecí a květákový pilaf



Obtížnost: ◻◻◻◻◻

Čas přípravy: 5min , Čas vaření: 15min
Celkový čas: 20min , Porce: 4

991 kalorií , **48 g** cukrů , **17 g** tuků , **22 g** bílkovin

Autor: sonizna

Odkaz: <https://srecepty.cz/kureci-a-kvetakovy-pilaf>

Příprava

Kuřecí prsa opečeme na olivovém oleji – nejprve kůží dolů. Poté kuře vyjmeme a do výpeku dáme kari koření a rýži a minutu mícháme. Poté zalijeme vývarem. Přidáme květák, fazolky, plátky citrónu a kuře. Přivedeme k varu, poté snížíme teplotu a vaříme asi 10 minut. Podáváme posypané koriandrem.

▣ Tip k receptu

Jedna porce obsahuje 1505 kJ, 41 g bílkovin, 45 g sacharidů, 3 g tuku, 3 g vlákniny.

Ingredience

- 4 ks kuřecích prs
- 1 ks citrónu
- 1 balení koriandru
- 1 lžíce kari koření
- 2 lžíce olivového oleje
- 500 ml drůbežího vývaru
- 200 g rýže basmati
- 200 g květáku
- 200 g fazolků (zelené fazolové lusky)

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Bezlepková, Redukční, Celoročně, Finančně nenáročná, Maso, Obiloviny, těstoviny a rýže, Zelenina

