

Mořské plody s rýží



Obtížnost: ◻◻◻◻◻

Čas přípravy: 20min , Čas vaření: 30min
Celkový čas: 50min , Porce: 1

325 kalorií , **0 g** cukrů , **14 g** tuků , **4 g** bílkovin

Autor: linkinkatka

Odkaz: <https://srecepty.cz/morske-plody-s-ryzi>

Příprava

Na pánvi rozpálíme olej s rozmačkaným česnekem. Přidáme mořské plody a za stálého míchání opečeme. Pak vmícháme rýži a všechno společně ještě chvíli smažíme.

▣ Tip k receptu

Podáváme nejlépe s čerstvou zeleninou.

Ingredience

- 150 g předvařených mořských plodů (např. Nowaco)
- 2 lžíce olivového oleje
- 1 stroužek česneku
- 3-4 lžíce hotové kari rýže

Kategorie

Výjimečný den, Česká, Celoročně, Finančně nenáročná, Ryby a dary moře, Něco extra, Labužník, Salát