

Tuňák s rýží a kukuřicí



Obtížnost: □□□□□

Čas přípravy: 5min , Čas vaření: 35min
Celkový čas: 40min , Porce: 4

708 kalorií , **0 g** cukrů , **0 g** tuků , **12 g** bílkovin

Autor: Šéfredaktor

Odkaz: <https://srecepty.cz/tunak-s-ryzi-a-kukurici>

Příprava

V hrnci přivedte k varu vodu a poté do něj vložte rýži a vařte dle návodu. Po cca 25 minutách vaření rýže přivedeme k varu vodu v druhém hrnci, ve kterém uvaříme kukuřici (10 minut). Jakmile je kukuřice uvařená, slijte vodu, nechejte kukuřici trochu zchladit a poté ji rozdrťte (na malé/jednotlivé kousky).

Jakmile je rýže uvařená, slijte vodu, přidejte k rýži kukuřici a tuňáka v konzervě, včetně oleje a dobře promíchejte. Dochutíme solí a pepřem, přidáme olivový olej a můžeme podávat.



Ingredience

- 200 g dlouhozrnné rýže
- 4 kukuřice cukrové
- 2 konzervy tuňáka v olivovém oleji
- sůl a pepř dle chuti
- 25-50 ml olivového oleje

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Celoročně, Obiloviny, těstoviny a rýže, Ryby a dary moře, Rodina, Hlavní chod