

# Zelenina na pánvi s rýží a uzeným masem



**Obtížnost:** ◻◻◻◻◻

Čas přípravy: 10min , Čas vaření: 20min  
Celkový čas: 30min , Porce: 4

**2475** kalorií , **52 g** cukrů , **90 g** tuků , **72 g** bílkovin

**Autor:** sonizna

**Odkaz:** <https://srecepty.cz/zelenina-na-panvi-s-ryzi-a-uzenym-masem>

## Příprava

Rýži uvaříme podle návodu. Uzené maso nakrájíme na kostičky a opečeme je na oleji dozlatova. Přidáme brokolici a květák rozebrané na růžičky a na jemno nakrájenou cibuli. Osolíme, opepříme, podlijeme 100 ml vody a dusíme 10 minut. Poté přidáme hrášek, smetanu a dusíme ještě 5 minut. Podáváme s rýží.

## Ingredience

- 200 g uzené krkovice
- 1 lžíce olivového oleje
- 200 g brokolice
- 200 g květáku
- 1 ks červené cibule
- 7 g soli
- 7 g pepře
- 100 g hrášku
- 200 ml smetany ke šlehání (šlehačka)
- 400 g rýže natural (celozrnná)

## Kategorie

Obyčejný den, Česká, Bezlepková, Celoročně, Finančně nenáročná, Obiloviny, těstoviny a rýže, Hlavní chod

