Dietní kuře na rýži

Obtížnost:

Čas přípravy: 10min , Čas vaření: 50min
Celkový čas: 1h 0min , Porce: **2**

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

Autor: pskrob

Odkaz: https://srecepty.cz/dietni-kure-na-ryzi

Příprava

Do vysoké nádoby (zapékací miska, vysoký pekáč) nasypeme rýži, na ní položíme čtvrtky kuřete s kůží. Zalijeme připraveným vývarem tak, aby bylo zalité i kuře. Můžeme přidat koření dle chuti nebo jen sůl a pepř. Přikryjeme víkem nebo alobalem a dáme do trouby. Pečeme na 200°C asi 50 minut, až se vyvaří voda. Je to velice jednoduché na přípravu a chutné! Rýže je vynikající i samotná.

Tip k receptu

Lze různě upravovat kořením, kořenícími kostkami, houbovým bujonem.

Ingredience

- 200 g dlouhozrnné rýže
- 1 l drůbežího vývaru
- 1 lžíce koření na kuře podle chuti
- 2 ks kuřecích čtvrtek

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Redukční, Celoročně, Finančně nenáročné, Drůbež a králík, Rychlovka, Rodina, Hlavní chod