



Smažená rýže s krevetami

Ingredience

- 150 g Rýže
- 1 kostka MAGGI Slepíčí bujón
- 2 lžíce rybí omáčka
- 1 menší mrkev
- 1 ks jarní cibulka
- 0.25 ks pórek
- 200 g hráškové lusky
- 50 g zelený hrášek
- 1 ks chilli
- 0.5 lžička citronová šťáva
- 3 stroužky česnek
- 2 lžíce slunečnicový olej
- 200 g loupané čisté krevety
- 1 ks vejce
- 1 snítka čerstvý koriandr
- 1 lžička máslo

Postup

1. V 500 ml vroucí vody rozpusťte 1 kostku MAGGI Slepíčího bujónu.
2. Rýži properte v cedníku pod proudem studené vody a v tlustostěnném hrnci ji orestujte na másle. Zalijte ji připraveným horkým bujónem, aby hladina tekutiny byla asi na dva prsty nad rýží.
3. Rýži vařte na mírném ohni pod pokličkou asi 15 minut. Když je rýže měkká, nechte ji zchladnout.
4. Nyní si připravte česnekový olej. V pánvi pozvolna restujte na dvou lžících oleje celé stroužky česneku asi 5 minut. Pak je z oleje vyndejte a vyhodte.
5. Na takto ochuceném tuku orestujte očištěné a oloupané krevety. Až zružoví, osolte je, opepřete a zakápněte citronovou šťávou.
6. Hotové krevety vyndejte z pánve a ve stejné usmažte míchané vajíčko, osolte ho a také ho dejte stranou ke krevetám.
7. Do prázdné pánve dejte zprudka restovat na tenké nudličky nakrájenou mrkev, jarní cibulku a pórek, hrášek a lusky, přidejte rybí omáčku, která celý pokrm osolí. Přidejte uvařenou rýži, krevety a usmažené vajíčko.
8. Vše smíchejte, prohřejte a servírujte s nasekanou chilli papričkou a čerstvým koriandrem.

65 Méně

3 porce

Sacharidy	57.44 G
Energie	422.33 kcal
Tuky	12.18 G
Protein	24.36 G