

Smažená rýže s kuřecím masem a zeleninou

Celkový čas vaření **15 min.** 10 min. Doba přípravy **5 min.** Doba vaření

Nutriční hodnoty (na porci):

2.198 kJ / 525 kcal

Tuky: **15 g** Bílkoviny: **29 g**

Sacharidy: **58 g**

INGREDIENCE

2 Porce

3 polévkové lžíce Kikkoman Sójová omáčka
přirozeně fermentovaná
tekuté ochucovadlo

0,5 medu

polévková lžíce

0,5 čajové lžičky nastrouhaného zázvoru

0,5 stroužku česneku,
nejemno nasekaného

200 g kuřecího prsa (bez kosti)

1 polévková lžíce rostlinného oleje

0,5 mrkve

0,5 červené papriky

0,5 hlavičky brokolice

0,5 cibule

100 g rýže

0,5 čajové lžičky kurkumy

1 vejce

1 polévková lžíce nasekané jarní cibulky

POSTUP PŘÍPRAVY

Krok 1

2 polévkové lžíce Kikkoman Sójová omáčka
přirozeně fermentovaná tekuté ochucovadlo - **0,5**

polévková lžíce medu - **0,5 čajové lžičky**

nastrouhaného zázvoru - **0,5** stroužku česneku,
nejemno nasekaného - **200 g** kuřecího prsa (bez
kosti) - **1 polévková lžíce** rostlinného oleje - **0,5**
mrkve - **0,5** červené papriky - **0,5** hlavy brokolice
- **0,5** cibule

Do misky nalijte Kikkoman Sójovou omáčku,
přidejte med, nasekaný česnek a nastrouhaný
zázvor. Dobře promíchejte. Kuřecí maso nakrájejte
na kostky a obalte v marinádě. Na pánvi rozehejte
rostlinný olej, maso opékejte 3 minuty, a poté ho
přendejte do misky. Cibuli nakrájejte na kostičky,
mrkev na tenké proužky, papriku na nudličky a
brokolici rozdělte na malé růžičky. Ve stejné pánvi
orestujte zeleninu.

Krok 2

100 g rýže - **0,5 čajové lžičky** kurkumy - **1** vejce -

1 polévková lžíce Kikkoman Sójová omáčka
přirozeně fermentovaná tekuté ochucovadlo - **1**

polévková lžíce nasekané jarní cibulky

Uvařte rýži podle návodu na obalu. Do pánve
přidejte rýži, kuřecí maso a kurkumu a restujte,
dokud se rýže neprohřeje. Přidejte vejce a míchejte,
dokud neztuhne. Pokrm zakápněte sójovou
omáčkou Kikkoman a posypte nasekanou jarní
cibulkou.