

Jambalaya

Celkový čas vaření **45 min.** **45 min.** Doba přípravy

Nutriční hodnoty (na porci):
2.734 kJ / 653 kcal

Tuky: **25 g** Bílkoviny: **35,7 g**
Sacharidy: **75 g**

INGREDIENCE

4 Porce

2 polévkové oleje na smažení
lžíce

- | | |
|--------------------------|---|
| 7 | kuřecích stehen (bez kosti, s kůží) |
| 1 | cibule, nakrájená |
| 2 | stroužky česneku, rozdrcené |
| 2 | řapíky celeru, nakrájené |
| 1 | červená paprika, nakrájená |
| 1 | zelená paprika, nakrájená |
| 0,5 čajové lžičky | kajenského chilli prášku |
| 0,5 čajové lžičky | mletého zázvoru |
| 300 g | dlouhozrnné rýže |
| 400 ml | kuřecího nebo zeleninového vývaru |
| 2 polévkové lžíce | <u>Kikkoman Sójová omáčka</u>
<u>přirozeně fermentovaná</u>
<u>tekuté ochucovadlo</u> |
| 400 g | konzervovaných sekaných rajčat |
| 100 g | Snítka čerstvého tymiánu vařených krevet |

POSTUP PŘÍPRAVY

Krok 1

Zahřejte olej ve velkém kastrolu nebo jiné ohnivzdorné pánvi.

Krok 2

Přidejte kuře a opečte z obou stran dohněda. Vyjměte z pánve a dejte stranou.

Krok 3

Nyní přidejte cibuli do pánve a nechte ji změkknout na ohni po dobu 2-3 minut, než přidáte česnek, celer a papriku. Dobře promíchejte a vařte 3-4 minuty a poté vraťte kuře do pánve.

Krok 4

Přidejte kajenské chilli a zázvor, promíchejte a rovnoměrně obalte všechny ingredience kořením.

Krok 5

Nasypte rýži, poté přilijte vývar, Kikkoman Sójovou omáčku, konzervovaná rajčata a tymián. Důkladně promíchejte, aby se chutě spojily.

Krok 6

Krevety rozložte navrch, zakryjte a nechte vařit 20–25 minut nebo dokud není rýže uvařená. V polovině vaření zkontrolujte a v případě potřeby přidejte více tekutiny.

Krok 7

Tento kreolský pokrm z Louisiany kombinuje rýži, kuře a zeleninu v jednoduchém jídle z jednoho hrnce. Je ideální pro rodinnou večeři nebo neformální setkání, kdy si každý může nabrat podle chuti a užít si společné stolování.