

Riz Casimir — jemné kuřecí kari s ovocem

Celkový čas vaření **40 min.** 10 min. Doba přípravy **30 min.** Doba vaření

Nutriční hodnoty (na porci):

4.222 kJ / 1.009 kcal

Tuky: **37 g** Bílkoviny: **48 g**

Sacharidy: **115 g**

INGREDIENCE

2 Porce

Rýže:

0,5 polévkové lžíce řepkového oleje
5 g másla
1 stroužek česneku, nasekaný
2 hřebíčky
1 malý badyán
1 bobkový list
150 g předvařená rýže
330 ml kuřecího vývaru
30 g sušených meruněk, nasekaných
15 g mandlových lupínků, opražených

Lze přidat:

100 g banánu
180 g čerstvého ananasu
10 g másla

Kari:

1 polévková lžíce řepkového oleje
60 g šalotky, nadrobno
1 čajová lžička zázvoru, nastrouhaného
300 g kuřecích prsou, na kostičky
0,5 polévkové lžíce kari koření
10 g másla
10 g pšeničné mouky

POSTUP PŘÍPRAVY

Krok 1

0,5 polévkové lžíce řepkového oleje - **5 g** másla - **1** stroužek česneku, nasekaný - **2** hřebíčky - **1** malý badyán - **1** bobkový list - **150 g** předvařené rýže - **330 ml** kuřecího vývaru - **30 g** sušených meruněk, nasekaných - **15 g** mandlových lupínků, opražených

V hrnci rozehejte řepkový olej a máslo. Přidejte česnek, hřebíček, badyán a bobkový list a krátce orestujte. Přisypte rýži a důkladně promíchejte. Zalijte vývarem, přiklopte a vařte podle návodu na obalu. Odstraňte hřebíček, badyán a bobkový list, poté vmíchejte sušené meruňky a opražené mandlové lupínky.

Krok 2

100 g banánu - **180 g** čerstvého ananasu - **10 g** másla

Banán rozkrojte nejprve napříč na poloviny a poté podélně. Ananas oloupejte, odstraňte tvrdý střed a nakrájejte na plátky silné asi 1,5 cm. Plátky ananasu překrojte na poloviny. Na pánvi rozpusťte máslo a ovoce z obou stran krátce opečte dozlatova. Přendejte na talíř a udržujte teplé.

Krok 3

1 polévková lžíce řepkového oleje - **60 g** šalotky, nadrobno - **1 čajová lžička** zázvoru, nastrouhaného - **300 g** kuřecích prsou, na kostičky - **0,5 polévkové lžíce** kari koření - **10 g** másla - **10 g** pšeničné mouky - **70 ml** kuřecího vývaru - **70 ml** smetany ke šlehání - **50 ml** sirupu z konzervovaných broskví - **1,5 polévková lžíce** Kikkoman Sójová omáčka přirozeně fermentovaná tekuté ochucovadlo - **0,25 čajové lžičky** čerstvě

70 ml kuřecího vývaru
70 ml smetany ke šlehání
50 ml sirupu z konzervovaných
broskví
1,5 Kikkoman Sójová omáčka
polévková přirozeně fermentovaná
lžíce tekuté ochucovadlo
0,25 čajové čerstvě mletého černého
lžičky pepře
100 g konzervovaných broskví,
nakrájených
10 g mandlových lupínek,
opražených
1 polévková nasekané petržele
lžíce

mletého černého pepře - **100 g** konzervovaných
broskví, nakrájených - **10 g** mandlových lupínek,
opražených - **1 polévková lžíce** nasekané petržele
Na oleji orestujte šalotku a zázvor. Přidejte kuřecí
maso a kari koření a opékejte, dokud není maso
zcela propečené. Kuře vyjměte z pánve a odložte
stranou. Ve stejné pánvi rozpustte máslo, zaprašte
moukou a krátce promíchejte. Přilijte vývar,
smetanu, broskvový sirup a Sójovou omáčku
Kikkoman. Za stálého míchání krátce povařte,
dokud omáčka nezhoustne. Ochutte pepřem,
přidejte zpět kuře a broskve a vše důkladně
prohřejte. Podávejte s rýží a opečeným ovocem, na
závěr posypte mandlovými lupínky a petrželí.