



Vyprážené ryža s krevetami

Ingrediencie

- 3 porcie dlouhozrná ryža
- 1 kocka MAGGI slepačí bujón
- 1 menšie mrkva
- 1 kus jarná cibuľka
- 1 kus pórek
- 0.5 hrnček hráškové struky
- 0.5 hrnček zelený hrášok
- 1 kus chilli paprička
- 2 lyžice citrónová šťava
- 3 strúčiky cesnak
- 2 lyžice olej
- 200 g loupané čisté krevety
- 1 kus vajce
- 1 vetvička čerstvý koriander
- 1 lyžička maslo

Postup

1. V 500 ml vriacej vody rozpustite 1 kocku MAGGI slepačieho bujónu.
2. Ryžu preperite v sitku pod prúdom studenej vody a v hrubostenné hrnci ju orestujte na masle. Zalejte ju pripraveným horúcim bujónom, aby hladina tekutiny bola asi na dva prsty nad ryžou.
3. Ryžu varte na miernom ohni pod pokrievkou asi 15 minút. Keď je ryža mäkká, nechajte ju vychladnúť.
4. Teraz si pripravte cesnakový olej. V panvici pozvoľna restujte na dvoch lyžiciach oleja celé strúčiky cesnaku asi 5 minút. Potom je z oleja vyberte a vyhoďte.
5. Na takto ochutené tuku orestujte očistené a olúpané krevety. Až zružovie, osolte ich, okoreňte a pokvapkajte citrónovou šťavou.
6. Hotové krevety vyberte z panvice a v rovnakej usmažte miešané vajíčko, osolte ho a tiež ho dajte bokom ku krevetám.
7. Do prázdnej panvice dajte sprudka restovat na tenké rezance nakrájanú mrkvu, jarnú cibuľku a pór, hrášok a struky, pridajte rybaciú omáčku, ktorá celý pokrm osolí. Pridajte uvarenú ryžu, krevety a usmažené vajíčko.
8. Všetko zmiešajte, prehrejte a servírujte s nasekanou čili papričkou a čerstvým koriandrom.

65

3

sacharidy	87.74 g
energie	595.93 kcal
tuky	14.17 g
proteín	30.8 g