



Kuře na minutku se zeleninovým salátem

Hlavní jídlo

(vytvořil*a Luke - 14ka)

název	množství (na 1.0 porcí)
Rýže	250 gramy
Maso - kuřecí, prsa	175 gramy
Rajčata [kus]	0.2 kusy
Paprika červená [kus]	0.2 kusy
Okurka	0.2 kusy
Cibule červená [kus]	0.1 kusy
Salát hlávkový	0.1 gramy
Olej slunečnicový	
Koření - grilovací	

návod k přípravě

Maso nakrájíme na kostičky a orestujeme na pánvi. Maso okořeníme a doděláme. Mezi tím uvaříme rýži a slijeme. Bokem si připravíme salát, do kterého nakrájíme zeleninu a můžeme jej zalít olivovým olejem a posypat pepřem.

úkoly

recept nemá úkoly