



Krůtí smažená rýže (3 porce)

Postup

Rýži uvaříme podle pokynů na obalu a odložíme na noc do chladničky. Následující den rozežřejeme olej v hluboké pánvi na středním plamenu. Přidáme rýži, mícháme, dokud rýže mírně nezžhnědne. K rýži přidáme krůtí maso, nakrájenou cibulku, sůl a pepř. Za stálého míchá-

ní vaříme po dobu 1 minuty. Uprostřed směsi uděláme důlek, do kterého vlijeme rozšlehaná vejce. Vejce mícháme, dokud nezačnou tuhnout a následně je vmícháme do celé rýžové směsi. Přidáme čínské zelí, sójovou omáčku a podáváme.

Nutriční hodnoty

Energie	Bílkoviny	Tuky	Draslík	Fosfor	Sodík
2144 kJ	38 g	11 g	577 mg	371 mg	867 mg

Ingredience (3 porce)

- 3 šálky rýže
- ¼ lžičky pepře
- 2 lžíce řepkového oleje
- 2 rozšlehaná vejce
- 2 šálky nasekaného vařeného krůtího masa,
- ½ šálku nakrájeného čínského zelí,
- 1½ šálku nakrájené jarní cibulky nebo cibule
- 2 lžíce sójové omáčky se sníženým obsahem sodíku
- ½ lžičky soli