

Kuřecí kousky s dýní a rajčaty

Potřebujeme:

- | | |
|---------------------------------|--------|
| • 100 g kuřecích prsíček | 370 kJ |
| • 100 g rajčat | 85 kJ |
| • 150 g dýně | 190 kJ |
| • 5 g olivového oleje | 200 kJ |
| • 50 g rýže basmati | 770 kJ |
| • ledový salát, rajčata, okurka | 100 kJ |

celkem 1 715 kJ

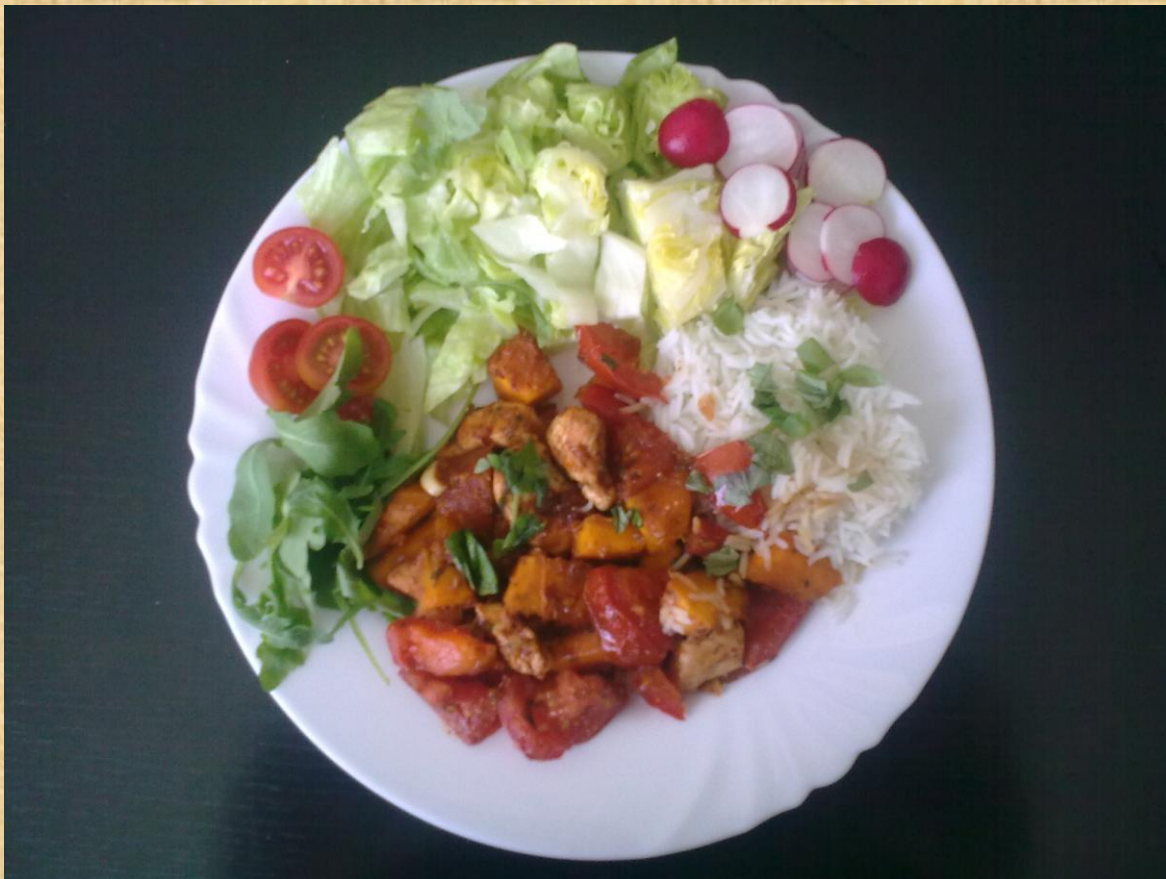
Postup:

Kuřecí prsíčka nakrájíme na kousky a na oleji orestujeme, přidáme koření chimichury a když je maso hotové podle potřeby dosolíme a dopeříme, dáme stranou.

Rajčata a pevnou dužinu dýně nakrájíme na kostičky a na výpeku z kuřecího masa restujeme cca 5 minut – osolíme, opeříme, přidáme česnek (hodně), koření (ještě chimichury) a bazalku (když máme tak čerstvou).

Maso přidáme k restované zelenině a ještě prohřejeme.

Podáváme s rýží a syrovou zeleninou.



Dobrou chuť 😊😊😊