

Co bude dnes dobrého?

rýže basmati
kuřecí prsíčka
WOK zelenina

V hlavních rolích

- rýže basmati 50 g (770 kJ)
- kuřecí prsíčka 100 g (370 kJ)
- WOK Thai 150 g (200 kJ)
- olivový olej 5 g (200 kJ)

- Alternují:
tuňák, šmakoun, jakékoliv jiné maso, dokonce i treska

Suroviny před vstupem na scénu



Musíme sem pustit i olej?

- nemuseli bychom, ale s mašlovačkou ho potřebujeme jen 5 g a maso je pak krásně opečené 😊



První dějství

- rozpálíme pánev
- potřeme ji olejem
- restujeme kuřecí maso – osolíme, okořeníme
- přidáme zeleninu – WOK má výhodu, že po orestování zůstává „křupavá“ (prostě se nerozblebá)

- mezitím jsme dali vařit vodu
- do vroucí osolené vody přihodíme rýži basmati
(Jednak krásně voní a také se fakt nelepí, ale vyměnit ji můžete za jakoukoliv jinou)

Druhé dějství

- všichni aktéři na scéně!!!
 - hra se blíží k závěru:
 - máme tu hlavní herce: rýže, kuře, zeleninka
v síle 1540 kJ
 - zdařile sekundují: salát, rajče, okurka, ředkvička,
rukola
a těch je jen 130 kJ

Prima to chutná a ještě to dobře vypadá

