

Smažená rýže Chaufa

Počet porcí: 4

Doba přípravy: 45 minut

Bez lepku

Postup přípravy

Začneme tím, že rýži osmahneme. Dáme do hrnce pár kapek slunečnicového oleje a jakmile je horký, přidáme uvedené množství rýže a lehce ji během několika sekund osmahneme.

Za stálého míchání vlijeme do hrnce vodu a osolíme špetkou soli. Potřebný podíl je dva a půl dílu vody na jeden díl rýže. Vaříme na středním ohni 11-13 minut, dokud se voda neodpaří. Když je rýže al dente, stáhneme ji z ohně a odložíme bokem.

K rýži podáváme vejce (4 ks), rozšleháme je v misce spolu se špetkou soli. Rozpálíme na pánvi trochu oleje a připravíme na něm omeletu. Stáhneme omeletu z ohně a nakrájíme na libovolně velké kousky, odložíme bokem.

Ve woku rozpálíme 2 lžíce slunečnicového oleje, přidáme (nastrouhaný) zázvor a nakrájená kuřecí prsa. Kuře orestujeme do zlatova. Jakmile je hotové, odložíme si jej bokem.

Poté v hrnci uděláme to samé s klobáskami (4 ks klobásky) a nakrájenou zeleninou, tedy s paprikou a jarní cibulkou. Jakmile jsou orestované, smícháme s kuřetem.

Do hrnce přilijeme další slunečnicový olej a pokud máme tak 1 lžíci sezamového oleje. Následně přidáme všechny ingredience, které máme odložené, kromě omelety; tedy rýži, uvařený hrášek a sójovou omáčku. Směs dobře promícháme, aby se všechny chutě propojily. Na závěr přidáme nakrájenou omeletu a koriandr.

Ingredience

- **Paprika červená** - 80 g
- **Vejce** - 200 g
- **Jedlá sůl** - 1 g
- **Kuřecí maso** - 200 g
- **Koriandr čerstvý** - 3 g
- **Cibulka jarní** - 60 g
- **Pitná voda nesycená** - 800 g
- **Hrášek v mírně slaném nálevu** - 40 g
- **Gombasecká klobása 170 g** - 200 g
- **Zázvor mletý 20 g** - 4 g
- **Bez lepku Sójová omáčka 160 ml** - 100 g
- **Lagris rýže jasmínová 500 g** - 320 g
- **Olej slunečnicový** - 50 g

VYTVOŘENO PROSTŘEDNICTVÍM

CELIATICA.CZ

VÁŠ SEZNAM ONLINE

