

Kuřecí stehna s ananasem a oříšky

Počet porcí: 4

Doba přípravy: 1 hodina

Bez lepku

Postup přípravy

4 kuřecí stehna bez kůže lehce nakrájíme na povrchu. Lžící oleje ohřejeme na pánvi a prudce osmahneme kuřecí stehna. Vyndáme z pánve na talíř a posypeme drceným pepřem. Cibuli oloupeme, mrkev očistíme a nakrájíme na malé kostičky. Do zapékacího hrnce nalijeme lžící oleje a zahřejeme, přidáme nakrájenou zeleninu lehce osmahneme. Přidáme rýži, krátce osmažíme a zalijeme 400 ml vody s bujónem. Do hrnce vložíme kuřecí stehna a na mírném ohni vaříme 45 minut. Popřípadě přilejeme trochu vody během vaření. Čerstvý ananas nakrájíme na kostičky a přidáme do scezené zeleninové rýže. Kešu oříšky nakrájíme na menší kousky a orestujeme na pánvi. Na talíř dáme zeleninovou rýži, na tu položíme kuřecí stehno a posypeme orestovaným kešu oříšky.

Ingredience

- **Cibule volná** - 40 g
- **Mrkev** - 400 g
- **Kuřecí maso** - 300 g
- **Směs ořechů** - 50 g
- **Ananas** - 300 g
- **Rýže parboiled 400 g** - 120 g
- **Pitná voda nesycená** - 400 g
- **Pět pepřů 15 g** - 4 g
- **Olej slunečnicový** - 30 g
- **Bez lepku Zeleninový bujón 56 g** - 5 g

VYTVOŘENO PROSTŘEDNICTVÍM

CELIATICA.CZ

VÁŠ SEZNAM ONLINE

