magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
Recepty 26. 4. 2023 | Bc. Martina Drtinová

Smažená rýže se zeleninou a žampiony

URL článku: magazin/recepty/Smazena-ryze-se-zeleninou-a-zampiony__s10007x20537.html

Pokud hledáte rychlou a chutnou večeři či oběd, máme pro vás skvělý tip. Smažená rýže je pokrm z jednoho hrnce, respektive pánve (hodit se bude velký wok s nepřilnavým povrchem). Mimo to jde o ideální způsob, jak zužitkovat zbylou rýži od oběda z předešlého dne.

Také se vám občas stane, že při vaření oběda připravíte doslova kopec rýže, kterou naráz zkrátka nespotřebujete a následně řešíte, co se zbylou rýží? Pak je recept na smaženou rýži ideální příležitostí, jak takové přebytky zpracovat.

Na tento recept lze použít jak rýži bílou (ideálně jasmínovou nebo basmati), tak **rýži hnědou** (natural). Tu jsme použili i my, protože:

- má oproti té bílé **vyšší podíl vlákniny**,
- obsahuje i více vitamínů skupiny B a E a minerálních látek, zejména draslíku, hořčíku, železa či vápníku,
- je velmi lehce stravitelná,
- je vhodnou potravinou pro osoby s intolerancí lepku.

Ingredience: 2 porce

hnědá rýže (uvařená den předem)	250 g
řepkový olej	50 ml
vejce	2 ks
červená cibule	60 g
česnek 1 stroužek	3 g
mrkev	150 g
jarní cibulka	20 g
žampiony	50 g
hráškové lusky	150 g
sojová omáčka 1 lžíce	20 g
rybí omáčka 1 lžíce	20 g
čerstvý koriandr na dokončení	

Postup

1. Den předem si dle návodu uvaříme rýži, necháme vychladnout a dáme do lednice. Nebo použijeme zbylou rýži od oběda.
2. Na pánvi si rozehřejeme olej a osmahneme na něm nadrobno nakrájenou cibuli doměkka, nikoli do zhnědnutí. Přidáme nadrobno nakrájený česnek a také krátce osmahneme.
3. Vejce si rozkvedláme, vlijeme do pánve a usmažíme.
4. Do pánve vsypeme vařenou rýži a restujeme několik minut, až rýže zesklovatí.
5. K rýži přidáme na plátky nakrájené žampiony, na slabé nudličky nakrájenou mrkev a hráškové lusky. Opékáme přibližně 3 minuty.
6. Do pánve nalijeme sójovou a rybí omáčku a necháme všechnu tekutinu odpařit.
7. Pánev stáhneme z ohně, přidáme na kolečka nakrájenou jarní cibulku a promícháme.
8. Servírujeme posypané pokrájeným čerstvým koriandrem.

výživové údaje		na porci	na 100g	celkem 2 porce	kritéria Vím, co jím
energetická hodnota (kcal)	kcal	500	121	1 001	400-700 kcal/porci
bílkoviny	g	15,9	3,8	31,7	-
sacharidy	g	41,5	10	82,9	-

z toho cukry	g	8,6	2,1	17,2	-	
tuky	g	30,4	7,3	60,8	-	
z toho		-	-	-	-	
nasycené mastné kyseliny (SFA)	g	4,0	1,0	7,9		≤ 2 g/100 g
transmastné kyseliny (TFA)	g	0	0	0		≤ 0,15 g/100 g
vláknina	g	5,9	1,4	11,7		≥ 1,2 g/100 g
sůl	g	2,86	0,69	5,72		≤ 0,875 g/100 g
přidaný cukr	g	0	0	0		≤ 3 g/100 g

Recept prošel hodnocením, odpovídá kritériím programu a byl certifikován logem Vím, co jím (hl. jídlo).

hlavní jídlo hnědá rýže houby recept bez masa receptura dle kritérií Vím, co jím rychlý zdravý recept rýže veganský recept vegetariánský recept

---

Copyright © 2024
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz