

Morčacie soté na zeleninovom mixe

Ingrediencie (4 porcie):

- Morčacie prsia - 500g
- Ryža - 160g
- Pohánka – 160g
- Cibuľa
- Mleté čierne korenie – podľa chuti
- Repkový olej
- Pohár zeleninového mixu (domáca výroba, obsahuje cuketu, kápiu, cibuľu, cesnak, jablko, čili papričky, čierne korenie, soľ, cukor, olej)
- Soľ - podľa chuti

Postup:

- Na oleji speníme cibuľku, pridáme mäso nakrájané na kocky
- Počkáme, kým sa mäso zatiahne, osolíme
- Podležeme trochou vody, zakryjeme, dusíme 20 minút
- Pridáme pohár zeleninového mixu
- Dusíme ďalších 10 minút a odstavíme
- Uvaríme pohánku a ryžu

- Servírujeme 😊

