

# Жареный рис с куриным мясом и ананасами



На 100 грамм:  
Калорийность: **96,97 ккал.**  
Белки: **7,81 г.**  
Жиры: **3,18 г.**  
Углеводы: **8,9 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/zharenyj-ris-s-kurinym-myasom-i-ananasami/>

## Ингредиенты:

- 2 куриные грудки (около 250 г)
- 1 ст.л. масла
- 1 ч.л. приправа карри
- 200 г ананаса
- 1 красный перец (около 200 г)
- 1 стебель лук-порей
- 30г натертого имбиря
- 1 зубчик чеснока
- 200 г варенного риса
- соль
- перец
- 1 лайм для украшения

## Приготовление:

Сполоснуть куриную грудку, промокнуть полотенцем излишнюю воду,. Нарезать тоненькими полосками, добавить масло и карри, перемешать. Перец разрезать на четвертинки, убрать семечки и порезать на маленькие кубики. Разрезать лук порей вдоль и нарезать полукольцами. На разогретую сухую сковороду высыпать нарезанный ананас,. Жарить на обильном огне. Выложив со сковороды ананасы, положить мясо, поджарить с каждой стороны. До хрустящей корки на с ильном огне. Добавить туда лук и перец, продолжаем.

Жарить еще минутку.

Добавляем имбирь и мелко порубленный чеснок, интенсивно перемешивая 20 сек.

Продолжая перемешивать добавляем ананас с рисом, жарим еще 4-5 минут.

Подавать с дольками лайма.