

# Kurczak meksykański z ryżem i warzywami

## Wskazówki

- Czas przygotowania: 30 minut
- 2 porcje
- Wartość odżywcza 1 porcji: 593 kcal \ B-44 g \ T-10 g \ W-76 g \ Bł-13 g
- Wartość odżywcza 100 g dania: 89 kcal \ B-7 g \ T-1 g \ W-11 g \ Bł-2 g

## Składniki

- ✓ kurczak, filet z piersi – 2 sztuki (250 g)
- ✓ papryka słodka – 1 łyżeczka
- ✓ pieprz cayenne – 1/4 łyżeczki
- ✓ cebula czerwona – 1/2 sztuki (50 g)
- ✓ czosnek – 2 ząbki (10 g)
- ✓ sól i pieprz – do smaku
- ✓ oliwa do smażenia – 1 łyżka (10 g)
- ✓ pomidor – 2 sztuki (280 g)
- ✓ papryka czerwona – 1/2 sztuki (90 g)
- ✓ fasola czerwona konser. – 4 łyżki (100 g)
- ✓ kukurydza konserwowa – 4 łyżki (100 g)
- ✓ groszek zielony mrożony – 1/2 szkl. (80 g)
- ✓ fasolka szparag. mrożona – 2/3 szkl. (80 g)
- ✓ koncentrat pomidorowy – 2 łyżki (50 g)
- ✓ ketchup – 2 łyżki (30 g)
- ✓ woda – 1/2 szklanki (100 g)
- ✓ ryż basmati\* – 1/2 szklanki (100 g)

## Przygotowanie

1. Ryż ugotuj w osolonej wodzie. Kurczaka pokrój na kawałki i wrzuć na patelnię z rozgrzany tłuszczem. Dopraw papryką słodką, cayenne, solą i pieprzem.
2. Kiedy mięso lekko się zetnie, dorzuć cebulę i czosnek. Smaż przez chwilę. Dodaj pokrojone pomidory i paprykę. Podsmaż.
3. Dodaj opłukaną fasolę, kukurydzę, groszek i fasolkę, a następnie dorzuć ugotowany ryż.
4. Koncentrat pomidorowy wymieszaj z wodą i ketchupem. Dodaj do reszty składników i zagotuj.
5. Jeśli jest taka potrzeba, to dopraw do smaku.

Źródło: <https://www.odzywiajsiezdrowo.pl/kurczak-ala-meksykanski-z-ryzem-i-warzywami/>