

Kurczak pieczony na aromatycznym ryżu

Wskazówki

- Czas przygotowania: 60 minut
- 4 porcje
- Wartość odżywcza 1 porcji z ryżem: 489 kcal \ B-40 g \ T-18 g \ W-40 g \ Bł-1 g
- Wartość odżywcza 1 porcji bez ryżu: 246 kcal \ B-32 g \ T-12 g \ W-0 g \ Bł-0 g

Składniki

- ✓ kurczak, pałka – 4 sztuki (320 g)
- ✓ kurczak, udko – 4 sztuki (340 g)
- ✓ papryka słodka – 1 łyżeczka
- ✓ papryka ostra – 1/3 łyżeczki
- ✓ curry – 1/2 łyżeczki
- ✓ czosnek granulowany – 1/3 łyżeczki
- ✓ oliwa – 2 łyżki (20 g)

Ryż

- ✓ ryż basmati – 1 szklanka (200 g)
- ✓ czosnek – 3 ząbki (15 g)
- ✓ cebula – 1 mała sztuka (60 g)
- ✓ masło klarowane – 1 łyżka (15 g)
- ✓ curry – 1 łyżeczka
- ✓ papryka słodka – 1 łyżeczka
- ✓ sól – 1 łyżeczka
- ✓ rosół – 1 szklanka (240 g)
- ✓ woda – 1 szklanka (220 g)

Przygotowanie

1. Mięso dopraw (dodatkowo lekko posól), dodaj tłuszcz i dokładnie natrzyj. Odstaw.
2. Na maśle klarowanym podsmaż cebulę i czosnek. Dodaj suchy ryż, curry, paprykę, szczyptę pieprzu i sól. Wymieszaj dokładnie, następnie dodaj rosół i wodę.
3. Całość przełóż do naczynia do zapiekania. Na wierzchu poukładaj kurczaka. Naczynie przykryj folią aluminiową lub pokrywką.
4. Piecz w 200C (opcja góra – dół) przez 30 min. Zdejmij folię i piecz 25-30 minut. Podawaj z ulubionymi dodatkami.

Źródło: <https://www.odzywiasiezdrowo.pl/kurczak-pieczony-na-aromatycznym-ryzu/>