

Duszone warzywa z ryżem



MAMYPRZEPIS



CZAS
PRZYGOTOWANIA
30 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
1 - 2

SKŁADNIKI

ryż
pierś z kurczaka
olej
sól i pieprz
Majeranek suszony Prymat
oregano
Papryka słodka mielona Prymat
Kucharek przyprawa uniwersalna
marchew
fasolka szparagowa
papryka
brokuł
kukurydza w puszcze
ziemniaki
cebula

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Kroki postępowania

- KROK 1 Posól i zagotuj wodę!
- KROK 2 Do gotującej się wody włóż ryż.

- KROK 3 Umyj i oczyść pierś.
- KROK 4 Pierś pokrój na małe kawałeczki.
- KROK 5 Na patelni podsmażaj pierś na odrobinie oleju.
- KROK 6 Do całego dania dodaj przyprawy. Ja używam ich dużo, w niewielkich ilościach żeby wydobyć jak najlepszy smak, jednak trzeba uważać żeby nie przedobrzyć.
- KROK 7 Warzywa należy wcześniej delikatnie podgotować i wtedy krócej będzie trzeba je dusić na patelni.
- KROK 8 Ziemniaki w plastrach podmarzamy na osobnej patelni.
- KROK 9 Warzywa nakładamy na talerz i możemy je połączyć sosem lub podać je bez dodatków.