

## Kurczak z ryżem i brokułem

**BERYS18**



CZAS  
PRZYGOTOWANIA  
30 MIN



ILOŚĆ  
PORCJI  
3 - 4

### SKŁADNIKI

<b>filet z kurczaka</b>	50 dag
<b>brokuł</b>	1/2 paczki
<b>ryż</b>	2 torebki
<b>cebula</b>	1 szt
<b>olej do smażenia</b>	
<b>pieprz</b>	
<b>sól</b>	
<b>Papryka ostra mielona Prymat</b>	

### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Fileta pokroić na plastry, oprószyć solą, pieprzem i papryką. Cebulę pokroić w drobna kostkę i zeszklić na oleju. Dodać ryż, chwilę smażyć, zalać 2 szklankami wody, posolić, ugotować. W razie potrzeby dolać wody. Brokuła podgotować w osolonym wrzątku. Na rozgrzanym oleju przesmażyć plastry mięsa, dodać ryż i brokuły i chwilę podsmażyć.