

Leczo a'la Monia



MONIA



CZAS
PRZYGOTOWANIA
15 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
3 - 4

SKŁADNIKI

pierś z kurczaka	1
marchew	2
pietruszka	3
papryka	1 zielona
sos pomidorowy	
Zioła prowansalskie suszone Prymat	
ryż	1 (ugotowany)

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Ten pomysł na obiad powstał ze względu na chęć wykorzystania nadmiaru sosu pomidorowego z dnia poprzedniego... :)

Ponieważ sos pomidorowy już miałam dokupiłam zieloną paprykę, którą umyłam i pokroiłam na kawałki, pierś z kurczaka umyłam, osuszyłam i pokroiłam na kawałki. Wysmarowałam ziołami prowansalskimi.

Marchew obrałam i pokroiłam w koła, pietruszki obrałam i również pokroiłam na bliżej nieokreślone kształty ;)

Marchew i pietruszkę wrzuciłam do garnka z wodą i gotowałam jakiś czas, potem dodałam pokrojone i nasiąknięte ziołami mięso i pokrojoną paprykę, i gotowałam wszystko razem.

W tym czasie zagotowałam ryż (15 minut).

Ugotowane warzywa i mięso przełożyłam do naczynia z sosem pomidorowym i wszystko ugrzałam. Podałam z ryżem i surówką z białej kapusty... bardzo syte :)