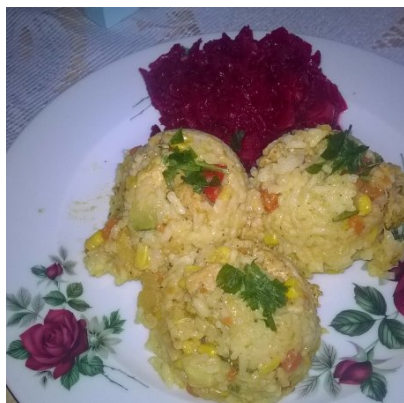


## Risotto z kurczakiem w carry i warzywami



### SMACZNEGOTOWANIE



CZAS  
PRZYGOTOWANIA  
15 MIN



ILOŚĆ  
PORCJI  
3 - 4

### SKŁADNIKI

#### Składniki

<b>ryż</b>	1 szklanka
<b>bulion warzywny</b>	1 szklanka
<b>filet z kurczaka</b>	1 podwójna
<b>cukinie małe</b>	1
<b>cebula biała</b>	1
<b>marchewka</b>	1
<b>papryka marynowana</b>	2 kawałki
<b>kukurydza konserwowa</b>	1/2 puszki
<b>Przyprawa curry orientalna Prymat</b>	1 łyżeczka
<b>Pieprz czarny mielony Prymat</b>	
<b>sól</b>	
<b>olej</b>	

#### Dodatki

<b>buraki ćwikłowe</b>
<b>kapusta pekińska</b>

### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

#### Kroki postępowania

- KROK 1 Ryż dusimy na patelni, co jakiś czas podlewamy bulionem aż ryż będzie miękki.
- KROK 2 Fileta z kurczaka kroimy w paski, posypujemy ziołami prowansalskimi, przyprawą carry i wlewamy troszkę oleju. Tak przygotowane mięso chowamy na 20 minut do lodówki.
- KROK 3 Cukinię , marchewkę, cebulę, paprykę kroimy w kostkę. Kukurydzę odcedzamy.
- KROK 4 Po 20 minutach mięso układamy na patelni i dusimy, aż troszkę zmięknie. Potem dodajemy marchewkę i cebulę. Jak wszystko już będzie miękkie, dodajemy resztę warzyw i dusimy przez kolejne 10 minut.
- KROK 5 Ryż łączymy z mięsem i warzywami.  
Smacznego.