

## Ryż z kurczakiem i cukinią



### BEATRIS



CZAS  
PRZYGOTOWANIA  
15 MIN



ILOŚĆ  
PORCJI  
3 - 4

### SKŁADNIKI

<b>ryż</b>	2 torebki
<b>cebula</b>	1 sztuka
<b>papryczka chili</b>	1 sztuka
<b>czosnek</b>	4 ząbki
<b>cukinia</b>	ok. 30 dkg
<b>olej do smażenia</b>	
<b>papryka słodka mielona</b>	2 czubate łyżeczki
<b>kurkuma</b>	1/2 łyżeczki
<b>kolendra mielona</b>	1 łyżeczka
<b>curry</b>	1/2 łyżeczki
<b>zioła prowansalskie</b>	1 łyżeczka
<b>połędwiczki z kurczaka</b>	10 sztuk
<b>sól ziółowa</b>	do smaku
<b>pomidory w zalewie pomidorowej</b>	1 puszka

### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

#### Kroki postępowania

- KROK 1 Ryż ugotować w lekko osolonej wodzie zgodnie z przepisem na opakowaniu, odcedzić, wysypać z woreczków. Cebulę pokroić w piórka, czosnek posiekać, papryczkę pokroić w bardzo małą kostkę (bez pestek).
- KROK 2 Cukinię obrać, zetrzeć na tarce o dużych oczkach.

- KROK 3 Mięso pokroić w niezbyt dużą kostkę.
- KROK 4 Przygotować przyprawy.
- KROK 5 Na patelni rozgrzać ok. 3 łyżki oleju. Zeszklić na nim cebulę, czosnek i papryczkę.
- KROK 6 Dodać do tego przyprawy. Smażyć razem ok. 2 minuty cały czas mieszając.
- KROK 7 Dodać startą cukinię, smażyć ok. 5 minut co chwilę mieszając.
- KROK 8 Dodać mięso i trochę soli zielonej. Smażyć dalej, aż mięso się zetnie.
- KROK 9 Dodać rozdrobnione pomidory razem z zalewą, wlać pół szklanki wody. Wszystko dusić na średnim ogniu pod przykryciem ok. 20 minut, co jakiś czas mieszając.
- KROK 10 Po tym czasie dodać ryż.
- KROK 11 Wymieszać, jeszcze chwilę razem dusić.