

KURCZAK Z RYŻEM NA PATELNI:)



ELCIAK77



CZAS
PRZYGOTOWANIA
15 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
3 - 4

SKŁADNIKI

ryż	20 dag
cebula	1 szt
papryka zielona	1 szt
pomidor	1 szt
filet z kurczaka	4 szt
czosnek	1 ząbek
pietruszka świeża	pęczek
olej	2 łyżki
masło	2 łyżki
sól i pieprz	szczypta do smaku
papryka żółta	1 szt
papryka czerwona	1 szt
Papryka ostra mielona Prymat	1/2 łyżeczki

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

1.Ugotować ryż ok.20 min

Odcedzić na sitko i odczekać

aż ocieknie

2.Cebulę obrać i drobno posikać,

Papryki przepołówić,wydrążyć

opłukać i pokroić w paski.

Pomidora obrać ze skórki

i pokroić na grube kawałki

3.Olej rozgrzać na patelni

Dodać cebulę, paski papryki

podsmażyc na średnim ogniu, mieszając

5 min, dodać ryż, kawałki pomidora

przyprawić do smaku solą, pieprzem

i papryką, dodać ząbek czosnku

pokrojony.

4.Filety ułożyć na ryżu,

przykryć patelnię i dusić ok.10-15min

na średnim/małym ogniu.

5.Natkę pietruszki myjemy drobnutko

siekamy-posypujemy nasze danie

tusz przed podaniem.

SMACZNEGO!