

filet z grilla



BERNADETTA2



CZAS
PRZYGOTOWANIA
30 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
5+

SKŁADNIKI

filet z kurczaka	1 szt
papryka	1 szt
cebula	1 szt
pieczarki	4 szt
koperek	do smaku
masło	2 łyżki
bakłażan	
oliwa	0.5 szkl
ryż	1 (w torebce)

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Paprykę myjemy, wycinamy gniazda nasienne, miąższ kroimy w grube paski. Cebulę obieramy i kroimy w grube krążki. Pieczarki oczyszczamy i kroimy w talarki. Plastry bakłażana nacieramy masłem. Warzywa smażymy na oliwie na patelni grillowej do miękkości. Mięso myjemy, osączamy, posypujemy przyprawą do kurczaka, grillujemy na patelni. Ryż gotujemy według przepisu na opakowaniu. Wykładamy na talerz i posypujemy koperkiem. Obok ryżu wykładamy warzywa, grzyby i fileta.