

Super zapiekanka



SLONECZKO1



CZAS
PRZYGOTOWANIA
30 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
3 - 4

SKŁADNIKI

pierś z kurczaka	3 sztuki
brokuł	50 dag
kalafior	50 dag
smietana 18%	3/4 szklanki
jajko	1 sztuka
ser żółty	15 dag
cebula	1 sztuka
sól	do smaku
pieprz	do smaku
Papryka słodka mielona Prymat	do smaku
ryż	1 (w woreczku)

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Pierś kroimy w małe kawałki smażyemy na oleju wraz z pokrojoną cebulką, przyprawiamy solą pieprzem oraz papryką. Brokuł i kalafior (mogą być mrożone) blanszujemy w osolonej wodzie, po przestudzeniu dzielimy na małe kawałki. Ryż ugotować w osolonej wodzie i przestudzić pod zimną wodą. Naczynie żaroodporne wysmarować masłem, układamy składniki warstwami np. ryż, kalafior, mięso, brokuł, ryż. Jajko rozmacamy w śmietanie lekko solimy i polewamy zapiekankę, górę posypujemy startym serem. Zapiekamy w piekarniku .