

Ryż z kurczakiem i brokułami



BAMI



CZAS
PRZYGOTOWANIA
15 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
1 - 2

SKŁADNIKI

ryż biały	1 szklanka
pierś z kurczaka	0,5
bulion warzywny	2 szklanki
sól	
pieprz	
oliwa	
masło	2 łyżki
brokuły	4 różyczki

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Pierś z kurczaka opłukać, osuszyć, pokroić w paski, oprószyć solą i pieprzem, podsmażyć na niewielkiej ilości oliwy do ścięcia się mięsa. Brokuły wrzucić na 3-5 minut do wrzącej, osolonej wody - nie gotować ich, mają się tylko rozmrozić, odcedzić, podzielić na mniejsze różyczki. Ryż dokładnie opłukać pod bieżącą wodą, po czym wrzucić na roztopione masło, podsmażyć na małym ogniu, stale mieszając, aby ryż nie przywarł do dna. Następnie zalać bulionem warzywnym, dodać podsmażonego kurczaka i brokuły. Gotować do momentu całkowitego wsiąknięcia płynu przez ryż, co jakiś czas mieszając. Podając, można oprószyć startym żółtym serem.