

Łatwy obiadek Eli



ELI_555



CZAS
PRZYGOTOWANIA
30 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
5+

SKŁADNIKI

skrzydełka kurczaka	20 sztuk
olej roślinny	5 łyżek
sos sojowy	5 łyżek
sos chili	2 łyżki
Grill przyprawa ziołowa Prymat	2 łyżki
pędy bambusa-pokrojone	1 łyżka
napój typu cola	1/2 szklanki
ryż	4 szklanki
marchewki	3 sztuki
cukinia	1 sztuka
kostka mięsna	1 sztuka
CEBULKI MARYNOWANE	3 łyżki
Czosnek suszony Prymat	1 łyżka
Papryka słodka mielona Prymat	1 łyżka
Papryka ostra mielona Prymat	1 łyżeczka

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Proporcje składników można zmniejszyć o połowę(ja gotuję dla 5 osób,w tym 3 facetów)

Skrzydełka umyć,osuszyć i obciąć końcówki.Składniki marynaty włożyć do słoika i mocno potrząsać,aż wszystko się połączy.Skrzydełka zalac marynatą i włożyć do lodówki na kilka godzin(im dłużej,tym lepiej).Cukinię wyjąć z marynaty i pokroić w paski.Marchewki obrać i pokroić w ćwierć krążki.Cebulki przepłukać wodą i odsączyć.Do większej prostokątnej brytfanki wsypać ryż,dodać cukinię,marchewkę,cebulki i wymieszać.Skrzydełka wyjąć z marynaty i ułożyć na ryżu.Kostkę rozpuścić w 2 litrach wrzątku,dodać pozostałą marynatę ze skrzydełek,pieprz,wymieszać i zalać skrzydełka z ryżem.Brytfankę przykryć folią aluminiową,włożyć do piekarnika nagrzanego do 190 stopni i piec 50 minut.Po tym czasie zdjąć folię i piec jeszcze 15 minut,aż skrzydełka się zrumienią.Smacznego!