

Ryż z kolorowymi warzywami



AGINAA



CZAS
PRZYGOTOWANIA
15 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
3 - 4

SKŁADNIKI

pierś kurczaka	2
zielona fasolka szparagowa	1/2 opakowania
papryka czerwona	1
pieczarki	10
marchewka	6
kukurydza	1/2
czerwona fasolka	1/2
koncentrat pomidorowy	2 łyżki
curry	
sól	
chilli	

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Piersi kurczaka dokładnie myjemy, kroimy w kostkę i podsmażamy na rozgrzanym oleju. Przyprawiamy curry indyjskie. Na osobnej patelni podsmażamy wszystkie warzywa pokrojone w paseczki, dodajemy odsączoną kukurydżę i fasolkę czerwoną. Dodajemy kurczaka do warzyw, przyprawiamy solą, chilli i koncentratem pomidorowym. Mieszamy i dusimy ok. 15 minut. Ryż gotujemy w osolonej wodzie. Przed podaniem danie posypujemy suszonymi pomidorami z czosnkiem i bazylią.