

Orientalna zapiekanka



ANIA84



CZAS
PRZYGOTOWANIA
30 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
3 - 4

SKŁADNIKI

filet z kurczaka	200 g
mięso mielone	100 g
por	1 szt
kalafior	0,5 szt
pieczarki	250 g
ziemniaki ugotowane	2 szt
fasolka szaragowa	100 g
kukurydza w puszcze	4 łyżki
ser mozzarella	1 szt
masło	2 łyżki
migdały	2 łyżki
oregano	
bazylia	
sól	
pieprz	
Przyprawa do kurczaka pikantna Prymat	
olej do smażenia	
daktyl	1 łyżka
bulion	1 kostka
ryż brązowy	100 g

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Kroki postępowania

- KROK 1 Pierś z kurczaka myjemy, osuszamy papierowym ręcznikiem. Wykładamy wszystkie potrzebne składniki. Pora i pieczarki myjemy kroimy w talarki i dusimy osobno na łyżce masła.
- KROK 2 Kurczaka kroimy w kostkę i oprószamy obficie przyprawą do kurczaka, bazylią, oregano, solą i pieprzem. Wykładamy na rozgrzaną patelnię, dodajemy mięso mielone i pieczarki. Smażymy na złoto.
- KROK 3 Do usmażonych składników dorzucamy pora, surowy kalafior oraz szparagówkę. Kalafiora dzielimy na mniejsze różyczki a szparagówkę kroimy na drobno. Dodajemy także kukurydzę i talarki ziemniaków. Dusimy wszystko razem ok 10 min.
- KROK 4 Naczynie żaroodporne smarujemy tłuszczem i wsypujemy ugotowany na sypko ryż naturalny. Na ryż wykładamy pokrojony w drobną kostkę ser mozzarella. Przyprawiamy bazylią i oregano.
- KROK 5 Na ryż wykładamy warzywa z patelni i posypujemy migdałami i daktylami. Kostkę rosółową rozpuszczamy w pół szklani wody i zalewamy zapiekanekę. Pieczemy ok 30 min w 180 st.