

## Pierś faszzerowana ryżem i kalafior z greckim sosem



### LUNA19



CZAS  
PRZYGOTOWANIA  
30 MIN



ILOŚĆ  
PORCJI  
3 - 4

### SKŁADNIKI

<b>piersi z kurczaka</b>	4 połówki
<b>pieczarki</b>	2-3 szt
<b>cebula biała</b>	pół
<b>kawałek papryki</b>	
<b>sól</b>	do smaku
<b>pieprz</b>	do smaku
<b>olej do smażenia</b>	
<b>marchewka</b>	1 szt
<b>pietruszka</b>	1 szt
<b>kalafior</b>	1 duży
<b>jogurt grecki</b>	200 gr
<b>Sos sałatkowy grecki ziołowo-czosnkowy Prymat</b>	1
<b>woda</b>	1 łyżka
<b>bulion warzywny</b>	1 szkl
<b>ryż</b>	1 (w woreczku)

### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Ryż ugotować, 1/4 cebuli podsmażyć na oleju, dodać pieczarki i paprykę przysmażyć wszystko razem dodać ryż, przyprawić do smaku i wystudzić, dodać jajko, wymieszać .. Długim ostrym nożem zrobić w piersi otwory i nadziać ryżem. Na zwilżonej olejem patelni przyrumienić z każdej strony. W rondlu do duszenia zagotować bulion, dodać cebulę marchewkę pokrojoną w słupki i pietruszkę.. pogotować ok 15 min i włożyć nadziane i obsmażone piersi.. dusić ok 20 min.

Kalafior oczyścić i ugotować w osolonej wodzie .. Sos sałatkowy wymieszać z łyżką wody i dodać jogurt Grecki .. wymieszać .. Podawać mięso z kalafiorem, kalafior polewać sosem na talerzu

