

ryż z suszonymi owocami i grillowanym kurczakiem



PCHELKA79



CZAS
PRZYGOTOWANIA
30 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
3 - 4

SKŁADNIKI

ryż jaśminowy	150 g
suszone morele	50 g
suszone mango	50 g
seler naciowy	2 łodygi
suszone płatki papryki słodkiej	
suszone płatki czosnku	
filet z piersi kurczaka	2 sztuki
miód spadziowy	1 łyżeczka
ocet balsamiczny	1 łyżeczka
oliwa	2 łyżki
ciemny sos sojowy	1 łyżeczka
liść kafiru	1 sztuka
sól	
pieprz	
Przyprawa curry orientalna Prymat	
Kmin rzymski mielony Prymat	
ananas suszony	50 g

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

- ryż gotujemy z dodatkiem soli i kurkumy, aż będzie miękki i wchłonie całą wodę,
- dodajemy pokrojone suszone owoce, pokrojony seler naciowy, pokruszony listek limonki kaffir, płatki papryki i czosnku,
- doprawiamy solą i pieprzem, polewamy oliwą i podsmażamy chwilę mieszając,
- z oliwy, octu, sosu sojowego, miodu, soli, pieprzu, curry, papryki, kminu i imbiru robimy marynatę, polewamy nim kurczaka,
- odstawiamy na kilka minut do lodówki,
- kurczaka obsmażamy na patelni grillowej,
- następnie pieczemy w piekarniku rozgrzanym do 180 stopni celcjusza przez 10 minut,
- podajemy z ryżem