

Kurczak z ryżem



ILONAALBERTOS



CZAS
PRZYGOTOWANIA
30 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
5+

SKŁADNIKI

kurczak	1 sztuka
ryż	2-3 woreczki
miód	2 łyżki
jogurt naturalny	200 ml
sok z cytryny	3 łyżki
sól	
Majeranek suszony Prymat	
natka pietruszki	1 łyżka

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Kurczaka dokładnie umyć, osuszyć, natrzeć solą, pieprzem i majerankiem, ułożyć w naczyniu żaroodpornym posypując go przyprawą do kurczaka i upiec. Temp. piekarnika powinna wynosić około 200 stopni. Pieczenie kurczaka trwa około 90 minut.

Ryż należy ugotować na sypko. Jogurt naturalny zmiksować z miodem, sokiem z cytryny, posiekaną natką pietruszki, solą i pieprzem. Na talerzach należy układać porcje ryżu, następnie porcje kurczaka, a całość polewać sosem jogurtowym.