

# Kurczak po nowoorleańsku

Ten kurczak dzięki dużej ilości warzyw jest bombą witaminową.

---

## SKALA TRUDNOŚCI:

Średnie

## CZAS PRZYGOTOWANIA:

70 minut

## LICZBA PORCJI:

6

---

## SKŁADNIKI:

600 g filetów z piersi kurczaka, pokrojonych w kostkę o boku 2,5 cm  
3 łyżeczki oleju rzepakowego  
2 marchewki, drobno pokrojone  
1 duża cebula, posiekana  
1 zielona papryka, posiekana  
1 czerwona papryka, posiekana  
200 g pieczarek, posiekanych  
3 ząbki czosnku, posiekane  
400 g pomidorów, pokrojonych i odsączonych  
2 i 3/4 szklanki gorącej wody  
425 g czarnej fasoli z puszki, odsączonej  
425 g kukurydzy z puszki, odsączonej  
270 g długoziarnistego ryżu  
2 łyżeczki przyprawy kajuńskiej

1 łyżeczka sosu worcester  
30 g ostrego, żółtego sera, tartego  
sól i pieprz

### **PRZYGOTOWANIE:**

1) Obrumienić mięso na 1 łyżeczce oleju na patelni. Wyjąć z patelni, odłożyć. Wlać resztę oleju na tę samą patelnię. Wrzucić marchewkę, cebulę i paprykę. Smażyć 10 minut. Dodać pieczarki i czosnek. Smażyć jeszcze 1–2 minuty.

2) Dodać pomidory, gotować 10 minut. Wlać wodę, dodać czarną fasolę i kukurydzę oraz ryż. Włożyć mięso z powrotem na patelnię. Dodać przyprawę kajuńską, sos worceser, sól i pieprz. Gotować 20 minut, aż ryż stanie się miękki. Posypać tartym serem.

### **WARTOŚCI ODŻYWCZE:**

1 porcja zawiera: 381 kcal, 7 g tłuszczów (w tym 2 g NKT), 58 mg cholesterolu, 891 mg sodu, 50 g węglowodanów, 9 g błonnika, 30 g białka