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

Źródło zdjęcia: Adobe Stock