

Kurczak z ryżem

Prosty przepis na niedzielny obiad. Kurczak z ryżem to dość lekkie danie, które podajemy z dodatkiem natki pietruszki. Idealne danie dla sześciu osób.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

70 minut (w tym 55 minut pieczenie)

LICZBA PORCJI:

6

SKŁADNIKI:

1 kurczak (1,6–1,8 kg), pokrojony na porcje
40 g mąki
2 łyżki oleju
2 i 1/3 szklanki wody
270 g długoziarnistego ryżu
1 szklanka mleka
1 łyżeczka soli
1 łyżeczka przyprawy do kurczaka
1/2 łyżeczki pieprzu
posiekana natka pietruszki, do posypania

PRZYGOTOWANIE:

- 1) Obtoczyć porcje kurczaka w mące. Rozgrzać olej na patelni. Obrumienić wszystkie kawałki.
- 2) Wymieszać w misce sześć następujących składników. Przełożyć do nasmarowanej brytfanny. Ułożyć na wierzchu kawałki kurczaka.
- 3) Przykryć folią aluminiową. Piec 55 minut w temperaturze 180°C, aż ryż i kurczak będą miękkie. Przed podaniem posypać natką pietruszki.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera 541 kcal, 23 g tłuszczów (w tym 6 g NKT), 108 mg cholesterolu, 504 mg sodu, 43 g węglowodanów, 1 g błonnika, 38 g białka

Źródło zdjęcia: Adobe Stock