Pikantne udka z ryżem po kreolsku

Udka kurczaka w panierce z ziół i ostrych przypraw to potrawa łatwa i szybka do przygotowania. Mięso świetnie smakuje z czerwoną fasolą i wspaniałym ryżem po kreolsku.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

30 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

1 łyżka mąki
1 łyżeczka papryki w proszku
1 łyżeczka mielonego czarnego pieprzu
1 łyżeczka granulowanego czosnku
1/2 łyżeczki suszonego chili, pokruszonego
1 łyżeczka suszonego tymianku
8 udek kurczaka (około 675 g), bez skóry
1 łyżka oliwy z oliwek extra virgin
sól i pieprz
gałązki natki pietruszki, do przybrania

Ryż po kreolsku

1 łyżka oliwy z oliwek extra virgin
1 cebula, posiekana
1 czerwona papryka, pokrojona w kostkę
2 łodygi selera naciowego, pokrojone w kostkę
170 g długoziarnistego ryżu
600 ml wywaru z warzyw
410 g czerwonej fasoli z puszki, odsączonej i opłukanej
2 łyżki natki pietruszki, posiekanej

PRZYGOTOWANIE:

1) Rozgrzać opiekacz do średniej temperatury. Wsypać do torebki foliowej mąkę, paprykę w proszku, pieprz, granulowany czosnek, chili, tymianek oraz szczyptę soli, wymieszać. Zrobić po 2 nacięcia na każdym udku. Posmarować udka oliwą z oliwek. Wkładać po jednym do torebki z przyprawami i obtaczać w panierce. Strząsnąć nadmiar przypraw. Ułożyć udka na ruszcie w brytfannie. Opiekać 20–25 minut, aż będą złociste. Często odwracać na drugą stronę.

2) Przygotować ryż po kreolsku. Rozgrzać oliwę w dużym rondlu, następnie wrzucić cebulę, paprykę oraz selera naciowego i smażyć 2 minuty. Wsypać ryż, zalać wywarem i dodać fasolę. Doprowadzić do wrzenia. Przykryć i gotować na małym ogniu 15–20 minut lub do czasu, aż ryż wchłonie wywar i będzie miękki.

3) Dodać posiekaną natkę pietruszki. Doprawić solą i pieprzem. Wyłożyć ryż na 4 talerze. Ułożyć po 2 udka na każdym talerzu. Dekorować natką pietruszki.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 480 kcal, 41 g białka, 11 g tłuszczów (w tym 2 g NKT), 58 g węglowodanów (w tym 5 g cukrów), 6 g błonnika

Źródło zdjęcia: Adobe Stock