

Piław z brązowego ryżu z kurczakiem

W tej potrawie mięso łączy się z migdałami, brązowym ryżem i bogatymi w przeciwutleniacze przyprawami. Dostarcza ona organizmowi pełnego zestawu aminokwasów.

SKALA TRUDNOŚCI:

Średnie

CZAS PRZYGOTOWANIA:

70 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

- 1 liść laurowy
- 4 ziarna czarnego pieprzu
- 1 lub 2 gwiazdki anyżu, utłuczone (niekoniecznie)
- 2 filety z piersi kurczaka (po 200 g)
- 2 łyżki oliwy z oliwek extra vergine
- 1 mała cebula, drobno posiekana
- 2 ząbki czosnku, wyciśnięte
- 2 łyżeczki mielonej kolendry
- 2 łyżeczki mielonego kminu rzymskiego
- 1 szklanka brązowego ryżu
- 2 i 1/2 szklanki (625 ml) domowego wywaru drobiowego o niskiej

zawartości soli

1/2 szklanki (45 g) migdałów w płatkach, uprażonych

2 łyżki koryntek

1 szklanka (30 g) listków świeżej kolendry lub natki pietruszki

PRZYGOTOWANIE:

1) Napełnić rondel do połowy wodą. Włożyć liść laurowy, ziarna pieprzu i anyżu. Przykryć i gotować 5 minut na niezbyt dużym ogniu. Dodać filety z kurczaka, przykryć i gotować 10 minut. Wyjąć mięso, pokroić, a następnie rozdzielić na włókna.

2) Rozgrzać oliwę na patelni na małym ogniu. Wrzucić cebulę i czosnek. Smażyć 1–2 minuty, często mieszając. Dodać mieloną kolendrę, kmin rzymski i ryż. Smażyć około 2 minut, cały czas mieszając, aby ziarna się nie przypaliły.

3) Włączyć wywar, a gdy zacznie wrzeć, zmniejszyć ogień. Gotować ryż pod przykryciem 40–45 minut, aż zmięknie. Odstawić na 5 minut (w tym czasie nie należy go odkrywać).

4) Spulchnić ryż widelcem lub łopatką. Dodać migdały, rodzynki, listki kolendry lub natki pietruszki i rozdrobnione mięso. Wymieszać pilaw i od razu podawać.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 654 kcal, 53 g białka, 28 g tłuszczu (5 g NKT), 48 g węglowodanów (3 g cukru), 4 g błonnika, 530 mg soli

Źródło zdjęcia: Adobe Stock