Zapiekany pilaw z pieczarkami i kiełbasą

Warto przygotować podwójną porcję pilawu, ponieważ łatwo się go przechowuje. Resztki można wstawić do lodówki lub zamrozić i podgrzać na wolnym ogniu przed ponownym podaniem.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

40 minut

LICZBA PORCJI:

2

SKŁADNIKI:

2 łyżeczki oliwy z oliwek
6 cienkich, surowych kiełbasek wołowych, pokrojonych w plasterki
1 mała cebula, posiekana
200 g brązowych pieczarek, pokrojonych w plasterki
1 łyżeczka listków świeżego tymianku
1/2 szklanki ryżu basmati
1 szklanka wywaru z kurczaka

PRZYGOTOWANIE:

1) Rozgrzać piekarnik do temperatury 180°C.

2) Rozgrzać oliwę w żaroodpornym naczyniu do zapiekanek na średnim ogniu. Włożyć kiełbaski i równomiernie obsmażyć. Wyjąć z naczynia. Odstawić w ciepłe miejsce.

3) Wrzucić do tego samego naczynia cebulę i smażyć 3 minuty, aż zmięknie. Dodać pieczarki. Smażyć 3 minuty, a gdy lekko się przyrumienią, dodać tymianek i ryż. Smażyć, mieszając, jeszcze minutę.

4) Włożyć z powrotem kiełbaski, wlać wywar. Zagotować. Zestawić garnek z ognia i przykryć pokrywką lub folią aluminiową.

5) Piec pilaw 25 minut, aż ryż wchłonie cały wywar i będzie miękki. Podawać na gorąco.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 2809 kJ, 671 kcal, 31 g białka, 42 g tłuszczów (18 g tłuszczów nasyconych), 53 g węglowodanów (3 g cukrów), 3 g błonnika, 1607 mg sodu

Źródło zdjęcia: Adobe Stock