

Ryż pełnoziarnisty z kurczakiem tajsko-cytrynowym duszonym z porami i brokułem



Składniki

- 2 filety z kurczaka
- 1 por
- 2 łyżeczki mieszanki przypraw zioła tajskie
- 1 łyżeczka mielonego pieprzu cytrynowego
- ½ łyżeczki mielonego pieprzu czarnego
- ½ łyżeczki ciętej trawy cytrynowej
- 2 łyżki oleju rzepakowego
- 50 ml wody
- sól do smaku
- 1 świeży brokuł
- 250 g ryżu pełnoziarnistego
- świeża bazylia czerwona
- czarnuszka do posypania

Sposób przygotowania

Filety oczyszczamy, myjemy i suszymy papierowym ręcznikiem. Mieszmamy ze sobą pieprz czarny, cytrynowy, zioła tajskie, trawę cytrynową i szczyptę soli. Tą mieszanką nacieramy filety. W garnku o szerokim dnie podgrzewamy olej, dodajemy mięso i obsmażamy je z każdej strony tylko tyle, żeby białko się ścięło. Dodajemy pokrojonego w plasterki pora, mieszamy, wlewamy max 50 ml gorącej wody i całość dusimy pod przykryciem ok. 10 min. Świeży brokuł dzielimy na mniejsze różyczki, które układamy na wierzch kurczaka, przykrywamy pokrywką i całość dusimy jeszcze ok. 15 min. Brokuły powinny być al dente. Całość doprawiamy do smaku wg uznania, pieprzem, solą. W tym czasie gotujemy ryż bez soli wg proporcji: 1 porcja ryżu/ 2 porcje wody, odcedzamy. Kiedy mięso będzie gotowe, powstałym wywarem zalewamy ryż i albo całość zagotowujemy, albo pozostawiamy pod przykryciem. Kurczaka podajemy z ryżem, duszonymi porami, brokułami, a całości nadajemy delikatnego korzenno-słodkawego smaku bazylią czerwoną, a czarnuszką kontrastu i chrupkości. Ryż pełnoziarnisty z kurczakiem tajsko-cytrynowym duszonym z porami i brokułem. Filety z kurczaka są dobrze doprawione, następnie delikatnie na oleju rzepakowym podsmażone. Pory w plasterkach są dodane, niewielką ilością wody zalewane, chwileczkę duszone, do smaku doprawione. Różyczki brokułu na wierzch poukładane, pod wpływem pary ugotowane, z ryżem pełnoziarnistym podane, a do smaku bazylią czerwoną i czarnuszką udekorowane. Smaczne, kolorowe, ale przede wszystkim danie fit – zdrowe, dzięki przyprawom w smaku oryginalne i wyjątkowe.