

Egzotyczne ćwiartki z kurczaka



45 min.



4 os.



430 kcal/os.



6.20 zł/os.

Składniki

- ćwiartki z kurczaka - 4 szt.
- fix do potraw chińskich - 1 opak.
- papryka żółta - 1 szt.
- cebula czerwona - 2 szt.
- olej - 3 łyżki
- papryka czerwona konserwowa - 1 opak.
- szczypior - 1 pęczek
- czosnek - 3 ząbki
- czarnuszka - 2 łyżki
- marchewka - 1 szt.
- mąka ziemniaczana - 2 łyżki
- biały ryż - 300 g
- sól, pieprz

Sposób przygotowania

Umyte mięso oprósz mąką i podsmażaj na oleju do uzyskania rumianego koloru.

Marchewkę i paprykę pokrój w cienkie słupki, cebulę w piórka, a czosnek i szczypior posiekaj. Smaż chwilę na patelni.

Fix do potraw chińskich wymieszaj z wodą, dodaj do mięsa i gotuj przez 20 minut. Następnie dorzuć posiekane warzywa.

Ugotuj ryż zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Przypraw go czarnuszką i szczypiorkiem. Na talerzu uformuj z niego kopczyk (brzegi i dno kubka posmaruj oliwą lub olejem, włóż ryż, dociśnij do brzegów i, lekko potrząsając, wysuń go na talerz), obok ułóż mięso i warzywa. Smacznego!