Pierś z kurczaka w cieście z ryżem i smażonymi warzywami

35 min.

4 os.

480 kcal/ os.

ok. 5.80 zł/ os.

Składniki

- podwójny filet z kurczaka - 1 szt.
- mąka pszenna - 1 szklanka
- jajko - 1 szt.
- ryż - 300 g
- kukurydza w puszce - 1 opak.
- mleko - 1 szklanka
- zioła prowansalskie - 1/2 łyżki
- olej do smażenia - 1 szklanka
- brokuł - 1/3 szt.
- kalafior - 1/3 szt.
- marchewka - 2 szt.
- masło - 2 łyżki
- ząbek czosnku - 2 szt.
- sól - 1/2 łyżki
- pieprz - 1/2 łyżki
-

Sposób przygotowania

Mięso umyj i osusz. Przypraw solą i pieprzem. Pokrój w kawałki.

Z mąki, jajka i mleka zrób ciasto naleśnikowe. Dodaj zioła prowansalskie, szczyptę soli i pieprzu.

W wysokim rondlu rozgrzej olej. Kawałki kurczaka obtocz w cieście i włóż do rozgrzanego oleju tak, aby się całkowicie zanurzyły. Usmaż na złoty kolor.

Ryż ugotuj według przepisu na opakowaniu. Przez 5 minut obgotuj we wrzątku pokrojoną w plastry marchewkę oraz różyczki brokuła i kalafiora. Masło rozpuść na patelni, dodaj drobno posiekany czosnek i delikatnie podsmaż. Następnie dodaj podgotowane warzywa i podsmażaj, aż będą miękkie. Na końcu dodaj odsączoną kukurydzę z puszki i podsmażaj jeszcze przez minutę. Kurczaka podawaj ułożonego obok ryżu oraz smażonych warzyw. Smacznego!