

DUSZONE UDKA Z KURCZAKA W WARZYWACH Z RYŻEM

Składniki na 2 porcje:

- mięso z ud kurczaka, ze skórą 200 g
- pomidory, czerwone 216 g
- papryka żółta, słodka 150 g
- fasola szparagowa zielona 100 g
- cebula czerwona 70 g – 1 sztuka
- sól 2 szczypty
- pieprz czarny mielony 2 szczypty
- chili pieprz cayenne 2 szczypty
- masło klarowane 2 łyżeczki
- zioła prowansalskie 2 szczypty
- ryż brązowy 60 g

W dużym rondlu rozgrzej klarowane masło. Na maśle podsmaż kurczaka. Dodaj pokrojone warzywa i pół szklanki wody. Przypraw do smaku. Nakryj pokrywką, zmniejsz ogień i duś aż mięso będzie się rozpadało. Po tym czasie wyjmij mięso, odbierz je ze skóry i oddziel od kości. Włóż ponownie do warzyw i wymieszaj. Podawaj z ugotowanym ryżem.

1 porcja dostarcza: 408.7 kcal | 22.3 g białka | 19.6 g tłuszczu | 40.6 g węglowodanów