

Przepisy



Egzotyczne ćwiartki z kurczaka



45 min + duszenie 35 min



4 os.



430 kcal/os.



6,20 zł/os.

Lista zakupów

- 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

Krok 1.

Umyte mięso oprószyć mąką i podsmażyć na oleju do uzyskania rumianego koloru.



Krok 2.

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



Krok 3.

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



Krok 4.

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!

