

Ryż zapiekany z kurczakiem



Coś dla smakoszy chińskiego ryżu na słodko. Mimo, że z mięsem, ma łagodny posmak słodczy dzięki dodatkowi miodu. Stosunkowo niewielka ilość tłuszczu sprawia, że potrawa jest lekkostrawna.

Składniki:

- 3 torebki długoziarnistego ryżu
- jedna podwójna pierś z kurczaka
- sól
- pieprz (czarny mielony)
- granulowany czosnek
- papryka w proszku (słodka)
- dwie średnie cebule
- 4 łyżki łagodnego ketchupu lub sosu pomidorowego
- 100g margaryny Kasia
- 1 łyżka miodu naturalnego
- 4 szklanki wody

Wykonanie:

1. Margarynę wkładamy do garnka. Dodajemy do niej 1 łyżkę słodkiej papryki, 1 łyżkę miodu,

ketchup, łyżeczkę pieprzu, łyżeczkę czosnku granulowanego oraz 4 szklanki wody. Gotujemy wszystko na wolnym ogniu do chwili, gdy margaryna się roztopi.

2. Piersz myjemy, osuszamy i kroimy w większą kostkę. Obsypujemy solą, pieprzem, słodką papryką i pieprzem. Cebule obieramy i siekamy na drobno.

3. Do żaroodpornego naczynia wsypujemy ryż (nieugotowany!). Na ryż wykładamy cebulę i układamy kurczaka. Całość zalewamy przygotowaną wcześniej miksturą.

4. Danie zapiekamy około godziny w piekarniku nagrzanym do 200-220 stopni Celsjusza.