Risotto z kurczakiem

Chodziło za mną od bardzo dawna, głównie ze względu na fakt, że moja córka uwielbia potrawy z ryżem. Risotto jest dość uniwersalne i lubi wiele różnych dodatków, u nas stanęło dzisiaj na piersi z kurczaka, ale kto wie, z czym zjemy następnym razem :)

Składniki:

- 1 pojedyncza pierś z kurczaka
- 1 średnia marchewka
- 1 średnia pietruszka
- 1 cebula
- szklanka ryżu
- masło do smażenia, ok. 50g
- bulion w kostkach (trzy sztuki) lub samodzielnie ugotowany rosół (ok. 1,5 litra)
- sól i pieprz do smaku

Wykonanie:

1. Przygotowujemy bulion (może być kupny, np. Winiary). Oczywiście najlepszy będzie ugotowany samodzielnie, jednak z braku czasu u mnie był dzisiaj gotowy (z trzech kostek drobiowych rozpuszczonych w 1,5 litra wody). Ważne, by czekał gorący.

2. Marchew, pietruszkę i cebulę obieramy i kroimy w drobną kosteczkę.

3. Na patelni roztapiamy masło i wrzucamy na nią warzywa, co jakiś czas mieszając.

4. Pierś z kurczaka oczyszczamy z tłuszczu i również kroimy w drobną kostkę.

5. Kiedy warzywa będą miękkie, a cebula się zeszkli, dodajemy na patelnię mięso i mieszamy.

6. Gdy pierś z kurczaka zmieni kolor, wsypujemy na patelnię surowy ryż i dokładnie łączymy z resztą składników.

7. Wlewamy do całości chochlę bulionu, mieszamy i zmniejszamy ogień. Dusimy wszystko razem pod przykryciem i kiedy ryż wypije cały płyn, dodajemy kolejną chochlę bulionu. Postępujemy tak do momentu, kiedy ryż będzie miękki.

8. Potrawę solimy, dodajemy pieprz do smaku i podajemy gorącą.

Placuszki ryżowe

Ciekawy sposób na ryż, bardzo lubiany przez moje dziecko i ogólnie pasujący nam do warzyw na parze albo do kotletów panierowanych w płatkach kukurydzianych. Świetne do klopsów duszonych we wszelkich sosach.

Składniki:

- 2 woreczki ryżu
- 2 całe jajka
- 1 średnia cebulka
- czarny pieprz
- Ziarenka Smaku Winiary lub inne ulubione przyprawy
- 2 plastry żółtego sera
- ćwierć szklanki bułki tartej
- płatki kukurydziane do panierowania
- olej do smażenia

Wykonanie:

1. Ryż gotujemy wedle przepisu na opakowaniu – na ogół około 15-20 minut w lekko osolonej wodzie. Odstawiamy do ostudzenia.

2. Do chłodnego ryżu wbijamy jajka, dodajemy 2-3 łyżki tartej bułki i ser, zagniatamy jak na kotlety mielone.

3. Cebulkę szatkujemy na drobno i dodajemy do masy, doprawiamy. Jeśli masa jest za rzadka, dosypujemy odrobinę bułki tartej.

4. Płatki kukurydziane lekko kruszymy (ja swoje zblenderowałam). Z masy formujemy kotleciki, obtaczamy w płatkach i smażymy na rozgrzanym oleju na rumiano z obu stron. Podajemy gorące.

Ryż zapiekany z kurczakiem

Coś dla smakoszy chińskiego ryżu na słodko. Mimo, że z mięsem, ma łagodny posmak słodyczy 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. Pierś 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.

Kawałki kurczaka z ryżem

Kombinowane danie z tego, co miałam w domu, bez wychodzenia do sklepu, jako że pół dnia lał deszcz i nie chciało mi się ruszać… Kurczak, ryż i parę dodatków, pycha :)

Składniki:

- 400-500g piersi z kurczaka

- dwie torebki ryżu długoziarnistego
- jedna cebula
- sól
- pieprz
- czosnek granulowany
- czerwona papryka w proszku (słodka)
- olej do smażenia

Na panierkę:

- 4 łyżki bułki tartej
- 4 łyżki otrębów pszennych
- 3 łyżki mąki krupczatki
- 1 całe jajko
- ćwierć szklanki mleka

Na sos:

- pół szklanki śmietany
- łyżka sosu czosnkowego (można zastąpić czosnkiem granulowanym lub świeżym)
- pół łyżeczki cukru
- pieprz
- jedno żółtko z jaja ugotowanego na twardo

Wykonanie:

1. Mięso myjemy, osuszamy i kroimy na kawałki. Posypujemy solą, pieprzem, papryką i czosnkiem, odstawiamy na 10-15 minut.

2. W jednej misce mieszamy składniki na panierkę, w drugiej mieszamy jajo z mlekiem. Kawałki kurczaka obtaczamy w mleku z jajem i w panierce. Smażymy na rozgrzanym oleju na złoto. Zdejmujemy z patelni i odstawiamy.

3. Ryż gotujemy według przepisu na opakowaniu, na ogół w lekko osolonej wodzie przez 15-20 minut.

4. Na 2-3 łyżkach oleju podsmażamy cebulę pokrojoną w piórka. Kiedy się zrumieni, dodajemy ryż, mieszamy i smażymy razem przez kilkanaście minut.

5. W szklance przygotowujemy sos. Rozcieramy żółtko widelcem, dodajemy śmietanę, cukier i sos czosnkowy (lub czosnek) i mieszamy. Doprawiamy do smaku pieprzem i wlewamy na patelnię z ryżem, mieszamy.

6. Dodajemy mięso, mieszamy i smażymy chwilę na średnim ogniu. Podajemy od razu, gorące.

Pomidorowa z ryżem

Jedna z ulubionych zup dzieci. Mojej córki również. Kiedy jest pomidorowa, miseczka zostaje wręcz wylizana, niezależnie od tego, czy będzie z makaronem, ryżem, czy lanymi kluseczkami.

Składniki:

- 3 marchewki
- pietruszka
- kawałek selera
- kawałek pora
- 100g piersi z kurczaka bez skóry
- 2-3 torebki ryżu długoziarnistego
- mały słoiczek przecieru pomidorowego bez dodatków

Wykonanie:

1. Włoszczyznę obieramy, myjemy, wkładamy do garnka. Mięso myjemy, kroimy na mniejsze kawałki, dodajemy do włoszczyzny. Zalewamy wszystko gorącą wodą i gotujemy na średnim ogniu do czasu, aż mięso będzie miękkie.

2. Ryż gotujemy w lekko osolonej wodzie.

3. Warzywa i mięso wyjmujemy, kroimy na kawałki. Do wywaru dodajemy przecier, mieszamy. Kiedy się zagotuje, wrzucamy warzywa i mięso, dodajemy ryż, mieszamy. Gotujemy jeszcze 5 minut.

4. Rozlewamy do miseczek, dodajemy po dwie łyżki śmietany, mieszamy.

Kurczak po chińsku

Lekki i smaczny, lekko słodki, ale po dodaniu ostrzejszych przypraw nabiera pikanterii.

Składniki:

- 500g piersi z kurczaka
- 1 cebula
- 1 duża marchewka
- sos do potraw chińskich (Knorr, Winiary, Culineo)
- 2 torebki ryżu długoziarnistego
- 2-3 łyżki oliwy z oliwek lub oleju
- sos sojowy
- papryka w proszku (słodka)
- pieprz
- czosnek granulowany

Wykonanie:

1. Pierś myjemy, osuszamy i kroimy na małe kawałki. Wrzucamy do miski, posypujemy pieprzem, papryką i czosnkiem, skrapiamy sosem sojowym i wstawiamy na 15 minut do lodówki.

2. Cebulę kroimy w piórka i podsmażamy na oliwie na rumiano. Marchew ścieramy na tarce o małych oczkach i dodajemy do cebuli. Chwilkę podsmażamy, po czym przekładamy do miski.

3. Na pozostały tłuszcz wrzucamy mięso i podsmażamy do czas, aż zmieni kolor.

4. Do mięsa dodajemy cebulkę z marchewką, mieszamy. Wlewamy szklankę wody i wsypujemy sos (kierujemy się oczywiście instrukcją na opakowaniu). Mieszamy razem, dusimy na małym ogniu przez około 10-15 minut.

5. Ryż gotujemy w lekko osolonym wrzątku. Sos doprawiamy wedle smaku. Ryż nakładamy na talerzyki, a na niego kładziemy mięso z sosem. Do tego dania pasuje zielona sałata.