




Duszone pałki z kurczaka z warzywami i ryżem - dietetyczne i zdrowe

 Zdrowie na języku

Polecane na: [danie główne, jednogarnkowe](#)

Warto wiedzieć:

 45 min

 łatwy

 2 porcje

Składniki:

pałki z kurczaka - 4 szt.

ryż jaśminowy - 100 g

mieszanka mrożonych warzyw - 300 g

mrożona fasolka szparagowa - 100 g

oliwa z oliwek - 1 łyżka

bulion w proszku - 1 łyżeczka

woda - 250 ml

sól himalajska - do smaku

curry - do smaku

chili - do smaku

Sposób przygotowania:

KROK 1: Na dno patelni z termoobieganiem rozłóż po całej powierzchni opłukany ryż.

Kolejno wyłóż mrożoną mieszanką warzyw i fasolkę szparagową.

Pałki z kurczaka wymieszaj z przyprawami i oliwą. Możesz je wcześniej zamarynować, ale świetnie smakują także przyprawione bezpośrednio przez obróbką. I ułóż na wierzch warzyw.

W szklance wody wymieszaj bulion i rozlej go po całej powierzchni patelni, omijając kurczaka, aby przyprawy nadal trzymały się mięsa.

Zagotuj. A od momentu zagotowania duś na małym ogniu pod przykryciem przez 30 minut.