




Komosa ryżowa z kurczakiem i warzywami

 Tylko z Natury

Polecane na: **danie główne**

Kuchnia (region): **polska**

Warto wiedzieć:

 30 min

 łatwy

 4 porcje

Składniki:

komosa ryżowa quinoa bio - 250 g
pierś z kurczaka - 1 szt.
cebula bio - 1 szt.
cukinia biała i czerwona bio - 2 po 1 każda szt.
por bio - 1 szt.
kielbasa wiejska - 20 dag
pieczarki - 8-10 szt.

sól, pieprz czarny mielony - szczypta
przyprawa do kurczaka - 1 łyżeczka
papryka słodka - 1 łyżeczka
czosnek granulowany - szczypta
mąka - 2 łyżeczka
olej do smażenia - 2 łyżka

Sposób przygotowania:

KROK 1: Komosę ryżową ugotować w osolonej wodzie. Można dodać dwie kropelki oleju lub troszkę masła.

KROK 2: Kurczaka umyć pokroić w kostkę, przyprawić przyprawami - papryką, przyprawa do kurczaka, pieprzem, czosnkiem granulowanym i pozostawić na ok. 20 minut. Następnie obtoczyć w mące. Usmażyć.

KROK 3: Cukinię umyć, pokroić w plastry. Posolić i pozostawić na ok. 10 minut by puściła sok i tym samym straciła goryczkę. Cebulę obrać i pokroić w piórka. Pieczarki oczyścić i pokroić w ćwiartki. Pora oczyścić, obrać z wierzchnich liści, umyć i pokroić w plastry. Cebulę i pora zezłocić na rozgrzanym oleju. Cukinie odsączyć z soku, osuszyć ręcznikiem papierowym i dodać do cebuli, podsmażyć.

KROK 4: Do podsmażonych warzyw dodać pieczarki, usmażoną pierś kurczaka oraz kielbaskę pokrojoną w plastry. Dodać szklanek wody i dusić ok. 10 minut. Doprawić do smaku.

Smacznego.