Quinoa z kurczakiem, kiełbaską i warzywami

Tylko z Natury

Polecane na: **danie główne**

Kuchnia (region): **polska**

Warto wiedzieć:

0 min | łatwy | 1 porcja

Składniki:

- quinoa (komosa ryżowa) - 1/2 szt.
- cukinia - 2 szt.
- bulion warzywny - 2 szklanka
- cebula - 1 szt.
- czosnek - 2 ząbek
- pierś kurczaka - 1 szt.
- kiełbaska swojska - 1/2 laska
- sól morska - do smaku
- pieprz czarny mielony - do smaku
- olej do smażenia - trochę
- słodka papryka - do smaku

Sposób przygotowania:

KROK 1: Pierś płuczemy i kroimy w kostkę, przyprawiamy solą, pieprzem, słodką papryką (lub innymi przyprawami i ziołami wedle uznania) - mieszamy, odstawiamy. W tym czasie cebulę kroimy w piórka, cukinię i kiełbaskę w pół talarki, siekamy czosnek. Na rozgrzany olej wrzucamy mięso i smażymy ok. 5-8 minut.. Następnie dodajemy przygotowane warzywa oraz kiełbaskę i podsmażamy przez około 5 minut. Komosę ryżową spłukujemy zimną wodą i dodajemy do mięsa i warzyw. Wszystko dusimy dolewając po trochu gorący bulion do czasu, aż komosa będzie miękka. Doprawiamy solą i pieprzem.