





Filet z warzywami i komosą ryżową

 Bożena1960

Polecane na: [danie główne](#)

Kuchnia (region): [polska](#)

Warto wiedzieć:

 60 min

 1 porcja

Składniki:

komosa ryżowa - 60 g
pierś z kurczaka - 100 g
oliwa - 1 łyżka
sól - - szczypta
pieprz mielony - - szczypta

ziola prowansalskie - 2 łyżeczka
cukinia - 70 g
pomidor - 80 g
sok z cytryny - 1/2 szt.
bazyliia - - kilka listków

Sposób przygotowania:

KROK 1: Pierś z kurczaka oczyścić, przełożyć do miski dodać oliwę, sok z cytryny, ziola oraz sól i pieprz do smaku. Mięso dokładnie wymieszać z przyprawami, okryć ściereczką i odstawić na 30 minut w chłodne miejsce. Komosę ugotować według opisu na opakowaniu. Cukinie i pomidor pokroić w plastry. Doprawić pieprzem oraz ziołami prowansalskimi. Na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia ułożyć kurczaka, a obok plastry cukinii przekładane plasterkami pomidora oraz listkami bazylii. Piec około 20 - 25 minut, do miękkości mięsa i warzyw. Podawać z ugotowaną komosą ryżową.

Całość można posypać rozszponką, ale nie koniecznie.