




Risotto o smaku curry

 mariola.mk

Polecane na: [danie główne](#)

Kuchnia (region): [bałkańska](#)

Warto wiedzieć:

 50 min

 4 porcje

Składniki:

filet z piersi kurczaka - 600 g

ryż risotto - 3/4 szklanka

gorąca woda - 1,5 szklanka

olej o smaku curry Bio Planete - 2 łyżka

cebula - 1 szt.

czosnek - 2 ząbek

seler naciowy łodygi - 3 szt.

kapusta pekińska - 1/2 szt.

papryka zielona - 1 szt.

zioła prowansalskie - 1 łyżeczka

sos sojowy - 1 łyżka

sól i pieprz - - do smaku

Sposób przygotowania:

KROK 1: Pierś z kurczaka kroimy w drobną kostkę. W ten sam sposób kroimy cebulę, łodygi selera i paprykę. Kapustę pekińską kroimy w drobną piórka.

KROK 2: Na patelni rozgrzewamy jedną łyżkę oleju o smaku curry, dodajemy pierś z kurczaka i chwilę podsmażamy. Do smażącego się mięsa dodajemy łyżkę sosu sojowego i tak smażyjemy przez około 10 minut. Po tym czasie dokładamy ryż i razem z mięsem smażyjemy przez około 5 minut, a następnie zalewamy 1,5 szklanki gorącej wody. Dusimy przez około 15 minut.

KROK 3: Międzyczasie na drugiej patelni, rozgrzewamy łyżkę oleju z curry na, którym podsmażymy cebulę i przeciśnięty przez praskę czosnek. Smażymy krótką chwilę i dodajemy pokrojony seler naciowy. Po około 10 minutach dodajemy kapustę i paprykę. Przyprawiamy solą, pieprzem i ziołami prowansalskimi. Warzywa podduszamy przez 15 minut, a następnie dodajemy ryż z kurczakiem i wszystko łączymy.

KROK 4: Podajemy z uprażonym sezamem i zieleniną.