Ryż z warzywami i kurczakiem

9anetka9

Polecane na: **danie główne**

Kuchnia (region): **arabska**

Warto wiedzieć:

40 min | łatwy | 1 porcja

Składniki:

- ryż naturalny - 1/2 opakowanie
- cukinia - 3 garść
- oliwki czarne - kilka
- papryka czerwona - 1/2 szt.
- por - 1 garść
- cebula mała - 1 szt.
- pierś kurczaka - 1 szt.
- czarna fasola bio - 1 szklanka
- sól, pieprz, zioła prowansalskie - do smaku

Sposób przygotowania:

KROK 1: Czarną fasolę moczymy przez noc, następnie gotujemy, aż będzie miękka.

KROK 2: Gotujemy ryż.

KROK 3: Na patelni smażymy paprykę, cebulę, pora, cukinię i oliwki. Później dodajemy pokrojoną pierś.

KROK 4: Do warzyw i piersi dodajemy ugotowany ryż i czarną fasolę, doprawiamy i mieszamy. Smacznego !