


ПОДЖАРКА ИЗ ПТИЦЫ С РИСОВОЙ МОЗАИКОЙ




 40 минут

 199 ккал; БЖУ 9/7/16 (на 100 г)

 445 г (каждая порция)

Ингредиенты:

куриное бедро, мука пшеничная, чеснок, соевый соус, перец болгарский, рис, кукуруза с/м, горошек с/м.

 Предварительно разморозьте куриное бедро, кукурузу, горошек

КЛАССИК-МЕНЮ



1

Залейте рис водой на 1,5 см выше уровня крупы, доведите до кипения, посолите по вкусу, перемешайте. Уменьшите нагрев до слабого и варите 12-13 минут. Слить воду обдать холодной водой в дуршлаге.



2

Мякоть бедра нарежьте тонкими кусочками, чеснок мелко порубите, перец очистите от семян разрежьте на две части. Одну часть – нарежьте соломкой, другую - мелким кубиком.



3

Курицу слегка обваляйте в муке, обжарьте на хорошо разогретой сковороде с 1 ст. л. растительного масла, добавьте чеснок, перец, нарезанный соломкой, продолжайте жарить 7 минут.



4

Добавить соевый соус, 50 мл воды, молотый перец, протушите 3 минуты.



5

В разогретой сковороде с небольшим количеством растительного масла, обжарьте перец, нарезанный кубиком, добавьте кукурузу, зелёный горошек и рис, прожарите 5 минут.



6

Подавайте куриную поджарку с рисовой мозаикой к столу.