

Ryż z warzywami i kurczakiem

Aromatyczny ryż z warzywami i kurczakiem

Ten prosty, a jednocześnie pełen smaku przepis na ryż z warzywami i kurczakiem to doskonały pomysł na sycący obiad dla całej rodziny. Soczyste kawałki kurczaka, kolorowe warzywa i aromatyczny ryż tworzą harmonijną kompozycję, która zachwyci nawet wybrednych smakoszy.

Dla kogo?

Danie idealne dla zapracowanych rodziców, którzy cenią sobie proste przygotowanie i minimum zmywania. Wystarczy przygotować składniki, ułożyć warstwami w naczyniu żaroodpornym i wstawić do piekarnika. W tym czasie możesz zająć się innymi obowiązkami lub po prostu odpocząć, podczas gdy piekarnik wykona całą pracę za Ciebie.

Na jaką okazję?

Ryż z warzywami i kurczakiem sprawdzi się zarówno na codzienny obiad, jak i na nieformalną kolację z przyjaciółmi. To także świetna propozycja na rodzinny obiad w weekend, kiedy mamy więcej czasu, by cieszyć się wspólnym posiłkiem. Kolorowa kompozycja na talerzu z pewnością umili każde spotkanie przy stole.

Czy wiesz o tym?

Przygotowując to danie, wykorzystujesz technikę pieczenia jednogarnkowego, która pozwala zachować maksimum smaku i aromatu. Warzywa i mięso oddają swoje soki do ryżu, który wchłania wszystkie smaki, tworząc niezwykle aromatyczną

potrawę. Dodatkowo, dzięki tej metodzie, składniki odżywcze pozostają w potrawie, co czyni ją nie tylko smaczną, ale i zdrową.

Dla urozmaicenia

Możesz eksperymentować z różnymi warzywami w zależności od sezonu lub preferencji. Świetnie sprawdzą się tu również bakłażan, cukinia czy papryka. Dla bardziej wyrazistego smaku, dodaj świeże zioła jak rozmaryn czy tymianek przed pieczeniem, a całość skrop sokiem z cytryny tuż przed podaniem.