

ANIA STARMACH

Pomarańczowe piersi kurczaka z kolorowym ryżem

Co kupić?

150ml soku Fortuna ODPORNOŚĆ

1 podwójna pierś z kurczaka

2cm świeżego imbiru

1 mała papryczka chili

1 łyżka miodu

1 łyżka jasnego sosu sojowego

Ryż

40g dzikiego brązowego ryżu

świeża kolendra

pestki granatu

2 łyżki płatków migdałów

Sos do ryżu

2 łyżki oliwy

1 łyżeczka soku z cytryny

2 łyżeczki miodu

szczypta soli

szczypta pieprzu

Jak przygotować?

1. Imbir zetrzyj na tarce, chili posiekaj, wymieszaj z sosem sojowym, miodem i sokiem.
2. Piersi kurczaka oczyść, umyj i zalej powstałą marynatą.
3. Jeśli masz czas, odstaw do zamarynowania na 2-3 godziny.
4. Po zamarynowaniu przełóż kurczaka razem z marynatą do naczynia żaroodpornego.

ANIA STARMACH

5. Włóż do piekarnika o temperaturze 180 stopni na 20-25 minut. Co kilka minut polewaj mięso sosem.
6. Ryż ugotuj wg instrukcji na opakowaniu.
7. Płatki migdałowe podpraż na patelni, wymieszaj z ryżem, dodaj świeżą kolendrę, pestki granatu.
8. W miseczce wymieszaj oliwę, sok z cytryny, miód, sól i pieprz, dodaj do ryżu.
9. Pomarańczowego kurczaka podawaj z kolorowym ryżem.