

Zöldséges csirkemell rizottó párolt répával

Zöldséges csirkemell rizottó párolt répával

Hozzávalók (6–8 adag):

1,5 kg csirkemell
1 bögre (2,5 dl) rizs, előfőzve 1 bögre vízben
1 bögre borsó
1 bögre kukorica
6 közepes répa
6 evőkanál olívaolaj
1 csokor petrezselyem
2 fej hagyma

Elkészítés:

A csirkemellet kockázd fel, sózd, borsozd. Egy nagy serpenyőben forrósítsd fel az olívaolajat, és pirítsd a húst aranybarnára. Add hozzá az apróra vágott hagymát, és párold üvegesre. Keverd hozzá a rizst, majd önts hozzá fél bögre vizet. Add hozzá az összes zöldséget, és fedő alatt, takaréklángon (indukciós tűzhely 4-es fokozat) főzd, amíg a répa megpuhul. Időnként forgasd át, hogy ne égjen le. Az előkészületekkel (hús kockázás, zöldség aprítás) együtt kb. 1,5 óra.

Tápanyérték 1 felnőtt adagra: 887 kcal · 100 g fehérje · 54 g szénhidrát · 28 g zsír

Hozzávalók (6–8 adag):

1,5 kg csirkemell
1 bögre (2,5 dl) rizs, előfőzve 1 bögre vízben
1 bögre borsó
1 bögre kukorica
6 közepes répa
6 evőkanál olívaolaj
1 csokor petrezselyem
2 fej hagyma

Elkészítés:

A csirkemellet kockázd fel, sózd, borsozd. Egy nagy serpenyőben forrósítsd fel az olívaolajat, és pirítsd a húst aranybarnára. Add hozzá az apróra vágott hagymát, és párold üvegesre. Keverd hozzá a rizst, majd önts hozzá fél bögre vizet. Add hozzá az összes zöldséget, és fedő alatt, takaréklángon (indukciós tűzhely 4-es fokozat) főzd, amíg a répa megpuhul. Időnként forgasd át, hogy ne égjen le. Az előkészületekkel (hús kockázás, zöldség aprítás) együtt kb. 1,5 óra.

Tápanyérték 1 felnőtt adagra: 887 kcal · 100 g fehérje · 54 g szénhidrát · 28 g zsír