



Grécke kura s ryžou z jedného hrnca

Ingrediencie

- 700 g Kuracie paličky
- 1 g Citrónová kôra, surová
- 2 g citrónová šťava
- 2 lyžičky Korenie, oregano, sušené
- 2 g cesnak
- 3 lyžice olej
- 0.5 lyžička soľ
- 12 g Maslo, solené
- 1 stredná Cibuľa, surová
- 180 g ryža
- 1 g čierne korenie
- 1 vetvička petržlen, čerstvý
- 1 kocka MAGGI slepačí bujón

Postup

- Kuracie paličky zo všetkých strán osolíte a okoreňte.
- Teraz si pripravte marinádu z oleja, citrónovej šťavy, citrónovej kôry, oregana a nadrcených strúčikov cesnaku.
- Touto zmesou mäso zo všetkých strán pokryte a nechajte marinovať minimálne hodinu. V inej nádobe zalejte vriacou vodou 1 kocku MAGGI slepačieho bujónu a zamiešajte.
- Keď je mäso namarinované, na troche oleja ho vo väčšej liatinovej panvici zo všetkých strán sprudka opečte. Zvyšok marinády si nechajte.
- Opečené mäso vyberieme na tanier az panvy odstráňte olej aj pripečené zvyšky. Teraz dajte na panvicu rozohriať lyžicu masla a na nej restujte najemno nasekanú cibuľu.
- Teraz k nej pridajte nepropláchnutou ryžu a zvyšnú marinádu. Krátko orestujte, aby sa ryža obalila tukom.
- Rúru predhrejte na 180 ° C.
- K ryžu teraz prilejte horúci MAGGI Slepačí bujón, pridajte kuracie paličky, priklopte a dajte piecť na cca 30 minút. Po pol hodine odklopte a pokrm dopečte dozlata ešte asi 5 minút. Pred podávaním jedlo posypte nasekanou zelenou petržlenovou vňaťou.

118

4

sacharidy	39.09 g
energie	482.68 kcal
tuky	19.17 g
proteín	37.37 g