Tálalás: **4 főre**

Előkészítés: **15 perc**

Elkészítés: **50 perc**

Répási Eszter

CSIRKEPILÁF

A csirkepiláf egy nagyon könnyen elkészíthető egytálétel, mely finom és laktató, mindemellett pedig még egészséges is. A csirkének köszönhetően biztosítja számunkra a teljesértékű fehérjebevitelt, a barna rizs pedig hozzájárul napi rostbevitelünkhöz.

HOZZÁVALÓK

4 db csirkecomb (bőr nélkül)
200 g barna rizs
160 g paprika
80 g paradicsom
1 db vöröshagyma
10 g vaj
10 g étolaj
izlés szerint só (zöldfűszerekkel helyettesíthető)
izlés szerint fűszerpaprika
izlés szerint babérlevél

ALLERGÉNEK

Gluténmentes
Laktózt tartalmaz
Tojásmentes

1. A rizst megmossuk, majd leszárítjuk. Ezután átfuttatjuk az olajon, 2x-es mennyiségű vízzel felöntjük, majd puhára pároljuk.
2. Míg a rizs puhul meghámozzuk a hagymát, majd felaprítjuk. A többi zöldséget, tehát a paprikát és a paradicsomot is előkészítjük (megmossuk, majd felkarikázzuk).
3. A húst szintén megmossuk, megtisztítjuk, a látható zsírt eltávolítjuk. Enyhén besózzuk.
4. Egy nagy wokban felhevítjük a margarint, majd üvegesre pirítjuk rajta a hagymát.
5. Hozzáadjuk a csirkecombokat, egy kicsit megpirítjuk, fűszerezzük és kevés vizet alóöntve félig puhára pároljuk.
6. Ha félig puha a hús, hozzátesszük a paradicsomot és a paprikát is.
7. Tovább pároljuk, míg minden puha lesz.
8. Mire a hús megpuhul, addigra már a rizs is kész lesz nagyjából.
9. Hozzákeverjük a rizst a húshoz, és kb. 10 percig még közösen pároljuk.

Töltse le további receptjeinket az auchan.hu/receptek oldalról!