



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 fehérjebevittelt, a barna rizs pedig hozzájárul napi rostbevételünkhöz.

HOZZÁVALÓK

| | | | |
|------------------------------|------------------|---|--------------------------|
| 4 db csirkecomb (bőr nélkül) | 80 g paradicsom | izlés szerint só (zöldfűszerekkel helyettesíthető) | izlés szerint babérlevél |
| 200 g barna rizs | 1 db vöröshagyma | izlés szerint fűszerpaprika | ALLERGÉNEK |
| 160 g paprika | 10 g vaj | | Gluténmentes |
| | 10 g étolaj | | 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 aláöntve 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!**

