



Tálalás: **4 főre**



Előkészítés: **10 perc**



Elkészítés: **30 perc**



Répási Eszter

SPÁRGÁS-CSIRKÉS-MANDULÁS RIZS

A rizs, a spárga és a csirke kiegyensúlyozott ételt kínálnak. A kis mennyiségű mandula hozzáadásával gondoskodunk a jó zsírokról, a fűszerek és aromás zöldfűszerek pedig még kis adagban is antioxidánsokat kínálnak.

HOZZÁVALÓK

30 dkg csirkeszelet
1 üveg zöldspárga
1 evőkanál liszt
2 ek olívaolaj

1 db apróra vágott
lilahagyma
1/2 kávéskanál
porított fahéj
30 g hámozott

mandula
20 dkg hosszú szemű
rizs
60 cl zöldségleves
1 evőkanál
petrezselyem

izlés szerint só

ALLERGÉNEK

Glutént tartalmaz
Laktózmentes
Tojásmentes

1

Csepegtesse le a spárgát.

2

Vágja vékony szeletekre a csirkét, majd sózza és lisztezza meg.

3

Vastagaljú serpenyőben forrósítson fel közepes lángon egy evőkanál olajat, és körülbelül öt perc alatt pirítsa aranyszínűre benne a csirkeszeleteket. Tegye félre egy mélytányéron.

4

Forrósítsa fel a maradék olajat a serpenyőben, és kevergetve pirítsa három percig a hagymát.

5

Adja hozzá a fahéjat, és keverje össze, hogy a hagymát jól átitassa, majd öntse rá a rizst. Kevergesse egy percig, majd öntse fel a levessel. Forralja fel. Vegye alacsonyabbra a lángot, fedje be, és időnként kevergetve hagyja főni 20 percig.

6

Közben pirítsa addig zsiradék nélkül a mandulát, amíg el nem színeződik.

7

Adja hozzá a csirkét, a spárgát és a petrezselymet a rizshez. Keverje össze és tálalja melegen a grillezett mandulával.



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

