



Ania Gotuje
Tylko najlepsze przepisy

Kurczak na ryżu

Czas przygotowania: 25 minut

Czas pieczenia: 1 godzina 30 minut

Liczba porcji: forma 22 x 32 cm - około 2370 g

W 100 g dania:

Wartość energetyczna 75 kcal

Dieta: bezglutenowa

Składniki na kurczaka do zapiekanki


- 1 kg mięsa z kurczaka - np. podudzia lub udziki
- przyprawy: po pół łyżeczki soli, pieprzu i słodkiej papryki; 1/4 łyżeczki chili

Składniki na zalewę do ryżu

- 900 ml wody - trochę ponad 3,5 szklanki
- 150 g ulubionego ketchupu - delikatny lub pikantny
- 50 g masła - 1/4 klasycznej kostki o wadze 200 g
- przyprawy: po łyżeczce soli i czosnku; po płaskiej łyżce słodkiej papryki i ziół prowansalskich; szczypta chili

Pozostałe składniki

- 300 g suchego ryżu - u mnie jaśminowy
- 2 średnie cebule - do 300 g
- 1 czerwona papryka - około 200 g

 Ukryj zdjęcia

Kurczak na ryżu

✓ Krok 1: Przygotuj mięso

Potrzebujesz około jednego kilograma mięsa z kurczaka. Mogą to być dowolne kawałki mięsa. Ważne jednak, by były mniej więcej tej samej wielkości. Mogą to być podudzia (pałki), udziki, czy nawet całe ćwiartki albo piersi ze skórą. Kawałki mięsa oprószyć przyprawami w ilości nie mniejszej niż łącznie po pół łyżeczki soli, pieprzu i słodkiej papryki oraz 1/4 łyżeczki chili.

Porada: Jeśli używasz pałek (tak jak ja), to ze względu na walory estetyczne warto usunąć torebki stawowe.



▼ Krok 2: Zrób zalewę do ryżu

Do niedużego garnka wlej 900 ml wody. Dodaj 50 gramów masła (może być też roślinne lub w ostateczności 50 ml oleju) oraz około 150 gramów ulubionego ketchupu (łagodny lub ostry). Wsyp po łyżeczce soli i suszonego czosnku oraz po płaskiej łyżce słodkiej papryki i ziół prowansalskich. Na koniec dodaj szczyptę chili (lub więcej, jeśli lubisz ostrzejsze dania). Zalewę pogrzej, by masło się roztopiło, a przyprawy oddały do wody aromat.

Porada: Ketchup można zamienić na zwykły przecier lub pomidory z puszki - ta sama waga. Danie wyjdzie nieco mniej słodkie.

▼ Krok 3: Suchy ryż umieść w formie

Przygotuj naczynie żaroodporne o wymiarach około 22 x 32 cm lub trochę większe. Do naczynia wsyp 300 gramów suchego ryżu. Użyłam zwykłego ryżu jaśminowego sprzedawanego w kilogramowych opakowaniach. Naczynia niczym wcześniej nie smarujemy.

▼ Krok 4: Ryż zalej zalewą

Podgrzaną (może być jeszcze gorącą) zalewę wylej do naczynia z ryżem. W razie potrzeby wyrównaj powierzchnię ryżu, który znajdziecie się pod zalewą.

▼ Krok 5: Dodaj paprykę i cebulę

Z papryki wykrój gniazdo nasienne. Pokrój ją w krótkie paski. Cebule obierz i pokój w półplasterki lub w cienkie piórka. Przygotowane warzywa rozłóż na całej powierzchni formy.

Porada: Możesz dać paprykę o dowolnym kolorze. Tak samo z cebulą. Można sięgnąć zarówno po cebule cukrowe, jak i np. po czosnkowe czy czerwone. Każde z warzyw można też pominąć lub zastąpić np. cukinią lub selerem naciowym.

▼ Krok 6: Wyłóż kawałki mięsa

Na samym końcu rozłóż w formie również kawałki mięsa w przyprawach.

▼ Krok 7: Upiecz danie

Formę umieść w piekarniku nagrzanym do 180 stopni. Wybierz środkową półkę z opcją pieczenia góra/dół (jeśli masz małą komorę piekarnika i grzałki od góry, to naczynie umieść na półce niżej). Z termoobiegiem ustaw 170 stopni. Formy niczym nie przykrywaj. Danie piecz przez około 90 minut. Po tym czasie ryż wchłonie cały płyn, a mięso idealnie się dopiecze i zarumieni.



Kurczak na ryżu to danie, które można podgrzewać ponownie w

piekarniku, ale już pod przykryciem lub też na dużej patelni, na małej mocy i również pod przykryciem.
Smacznego.

Dziękuję za wspólne gotowanie.

Będzie mi miło jeżeli dodasz komentarz ze zdjęciem. Ania

