

20 perces brokkolis csirkemell



Feltöltötte:
Finta Balázs

Hozzávalók

200 g csirkemell filé

100 g brokkoli

100 g zöldborsó

100 g fagyasztott zöldbab

fél bögre basmati rizs

kókuszszír

só

bors

fokhagyma

Elkészítés

A csirkemellet megtisztítom, kivágom az ínas részét, majd apró kockára vágom.

Egy kevés kókuszszírt serpenyőben közepes hőmérsékleten felhevítek és amikor a serpenyő már elég meleg, akkor beleteszem a kockára vágott csirkemellet.

Ekkor sóval és borssal fűszerezem és addig pirítom, amíg aranybarna lesz.

Hozzáadom a fél bögre rizst, egy percig folyamatosan kavargatom.

A megtisztított és rózsáira szedett brokkolit, a fagyasztott zöldbabot és a zöldborsót is beleteszem a serpenyőbe, felöntöm 1 bögre vízzel és alacsony lángon (indukciós, kerámia főzőlapnál 2-es fokozat) 20 percig főzöm.