

Zöldséggel borított csirke



Feltöltötte:
Finta László

Hozzávalók

Fél csirke darabokra szedve

4 ek. rizs

400 g fagyasztott brokkolis zöldségkeverék (BOVITA)

1 db nagyobb húsos paradicsom

1 db közepes krumpli

1/2 kaliforniai paprika

1/2 édespaprika

1 db kisebb fej hagyma

1 fej fokhagyma

2 tk kardamom

só

Ráma a kikenéshez

tört cayenne bors

4 dl sör

Elkészítés

A Römertopf tálat néhány perce langyos vízben áztattam, majd hagytam száradni.

A paradicsomot, krumplit, kisebb kockákra vágtam, a paprikákat vékonyabb csíkokra szeleteltem.

A hagymát negyedeltem és szeleteltem, a fokhagymákat egészben hagytam.

A zöldségeket összekavartam a brokkolis keverékkel és enyhén sóztam.

A Römertopf tálat enyhén kikentem a margarinnal, és az aljára egyenletesen elosztottam a rizst.

A csirkedarabokat sóval, cayenne borssal, és kardamommal fűszereztem és a rizsre raktam.

Erre osztottam el egyenletesen a zöldségkeveréket, majd meglocsoltam a sörrel.

Elmelegített sütőben, 185 fokon 55 percig sütöttem. 55 perc után a zöldséget leszedtem egy külön táliba.

A húsról leszedtem annyi levet, hogy a hús pirulhasson, viszont ne száradjon ki.

Amikor az egyik oldala megpirult, megforgattam és készre pirítottam a másik oldalát is.

Jó étvágyat hozzá!