

Bakłażan z cukinią w trójkącie z kurczakiem



Autor: **pasje-patki**
Przepisów: **10** Ocena: **156**



3-4 os.



60 min



łatwe



przystępne



Składniki:

- Bakłażan
- Cukinia
- Pierś z kurczaka
- ryż w torebce
- szklanka bulionu
- Curry
- Sól
- Pieprz
- Oliwa z oliwek

Sposób przygotowania:

- 1 Pierś z kurczaka kroimy w średniej wielkości kostkę. Gotowe mięso oprószyć solą, pieprzem, łyżeczką curry oraz skrapiamy oliwą. Dokładnie nacieramy, aby marynata rozłożyła się równomiernie na wszystkie kawałki. Odstawiamy na 15 minut do lodówki.
- 2 W tym czasie możemy zająć się warzywami. Cukinie kroimy w większą kostkę. Bakłażana kroimy na plastry, które posypujemy solą i zostawiamy na 30 minut. Pamiętajmy, aby po tym czasie spłukać resztki soli.
- 3 Do garnka przekładamy mięso które zalewamy szklanką bulionu. Gotujemy około 20 minut, często mieszając. Po tym czasie dodajemy do kurczaka warzywa. Gotujemy jeszcze 10 minut.
- 4 W międzyczasie gotujemy ryż według zaleceń producenta. Według uznania możemy do wody z ryżem dodać łyżeczkę curry. Gotowy ryż przesypujemy do kurczaka z warzywami. Wszystko dokładnie mieszamy.

Twoje notatki do przepisu: