



przepisy.pl

Ryż tricolore z grillowanym kurczakiem i warzywami posypyany posiekaną natką pietruszki



Składniki:

- ryż - 1 szklanka
- filet z piersi kurczaka - 1 sztuka
- mała czerwona papryka - 1 sztuka
- kukurydza w kolbach - 1 sztuka
- średnia cukinia - 1 sztuka
- oliwa - 5 łyżek
- sól - 2 szczypty
- posiekana natka pietruszki - 5 łyżek
- Przyprawa do kurczaka Knorr** - 2 łyżeczki



30 minut



2 osoby



Łatwe

Zamów [świeże składniki z dostawą do domu do wybranych przepisów.](#)
[Sprawdź.](#)

Sposób przygotowania:

1. Kurczaka kroimy na mniejsze kawałki i wkładamy do miseczki z oliwą, dodajemy pikantną przyprawę do kurczaka oraz sól. Nastawiamy wodę na ryż i gotujemy w osolonej wodzie, zgodnie z opisem na opakowaniu, czyli 20 minut.
2. W tym czasie paprykę, cukinię oraz warzywa kroimy: paprykę na mniejsze kawałki, cukinię na cienkie plastry, a kukurydzę ostrym nożem na grubsze plastry.
3. Na rozgrzaną grillową patelnię wrzucamy kurczaka oraz warzywa, całość grillujemy z obu stron, każdą z nich opruszamy solą i przypawą pikantną do grilla. Ugotowany ryż przekładamy do naczynia, układamy grillowane kawałki kurczaka i warzyw, posypujemy posiekaną natką.

Przepis ten pochodzi z serwisu kulinarnego www.przepisy.pl. Znajdź nas na Facebooku www.facebook.com/przepisypl