JERNEJ KITCHEN

ČRNI RIŽ S PIŠČANCEM IN STROČJIM FIŽOLOM

Črni riž s piščancem in stročjim fižolom je preprost recept za zdravo, lahko in okusno kosilo. Jed je polnega okusa in enostavno pripravljena.

ZA	4	OSEBE
PRIPRAVA:	10	MINUT
KUHANJE:	30	MINUT
ČAS SKUPAJ:	40	MINUT

ČRNI RIŽ S STOČJIM FIŽOLOM

300 g črnega riža

250 g stročjega fižola (svežega ali zamrznjenega)

3 žlice olivnega olja

2 sesekljana stroka česna

1 čajna žlička limoninega soka

1/2 žličke naribane limonine lupinice

PIŠČANEC

500 g piščančjih zrezkov

1 čajna žlička mlete kumine

1/4 žličke sladke mlete paprike Kotanyi

1 žlica olivnega olja

1 čajna žlička naribane bio limonine lupinice

1 žlica olivnega olja (za pečenje)

TOOLS AND EQUIPEMENT

kozica
skleda
kovinske kuhinjske oprijemalke
žar ponev

SKUHAMO ČRNI RIŽ

Črni riž skuhamo po navodilih iz embalaže. Vsak riž se različno kuha, tako da preverimo embalažo. Medtem ko se riž kuha, skuhamo tudi ostalo.

SKUHAMO STROČJI FIŽOL

Stročji fižol narežemo na približno 3 cm kose. V kozico vlijemo vodo in jo rahlo solimo. Pristavimo na zmeren ogenj in počakamo, da voda zavre, nato dodamo fižol. Kuhamo 6 - 8 minut, oziroma tako dolgo, da je stročji fižol kuhan al dente, do skoraj mehkega.

ZAČINIMO PIŠČANČJE ZREZKE

V skledo damo piščančje zrezke. Dodamo mleto kumino, sladko mleto papriko Kotanyi, olivno olje, limonino lupinico ter začinimo s soljo in poprom. S kovinskimi oprijemalkami premešamo meso, da se začimbe povežejo.

PIŠČANČJE ZREZKE SPEČEMO

Večjo žar ponev pristavimo na močen ogenj. Dodamo olivno olje in toliko piščančjih zrezkov, kot nam ponev dopušča, da je med njimi nekaj prostora in se ne prekrivajo. Piščančje meso pečemo 2 - 3 minute na vsaki strani. Postopek ponavljamo tako dolgo, da spečemo vso meso.

JED DOKONČAMO IN POSTREŽEMO

Ločeno ponev pristavimo na zmeren ogenj. Dodamo olivno olje in sesekljan česen. Pražimo minuto, nato dodamo kuhan črni riž in odcejen kuhan stročji fižol. Premešamo, pražimo 1 - 2 minuti. Medtem narežemo piščančje zrezke na trakove. V

© Copyrights 2024. All rights reserved. Designed by jernejkitchen team.

Premešamo in razdelimo med sti krožnike.