

Udka drobiowe z ryżem - przepis Ewy Smiech

Składniki

1. - 3 udka z kurczaka
2. - 2 szklanki ryżu
3. - 5 marchewek
4. - 1 duża cebula
5. - 4 szklanki bulionu
6. - 2 ząbki czosnku
7. - bazylia

Sposób przyrządzenia:

Mięso posypać bazylią i zostawić w lodówce na 2 godziny. Czosnek drobno pokroić i wymieszać z solą. Włożyć go pod skórę udek drobiowych.

Patelnię Zeptera przygotować do smażenia, ułożyć udka przykryć i zestawić ze źródła ciepła na 5 min.

Marchewkę obrać, wymieszać i zetrzeć na tarce, wymieszać z ryżem i drobno posiekaną cebulą. Mięso odwrócić, wsypać ryż u warzywami, zalać bulionem . Przykrytą patelnię postawić na palniku i parować do momentu aż ryż będzie miękki.