

# Kurczak w brokułach

Przepis dodany przez użytkownika Michał Ska

## ryż, brokuły, kurczak

Ilość porcji: 1-2

Stopień trudności: bardzo łatwe

### Potrzebne składniki:

- brokuły - 0,5 kg
- podwójna pierś kurczaka - 1
- cebula - 1
- cukier - 1 łyżeczka
- czosnek - 2-3 ząbki
- olej - 3 łyżki
- ryż - 30 dag
- żółty ser - 20 dag
- sól -
- pieprz -
- bazylią -
- bulion -

### Etapy przyrządzania:

1. Brokuły płuczemy, gotujemy 3 minuty w osolonym wrzątku z dodatkiem cukru. Pierś kurczaka myjemy, suszymy, kroimy na kawałki, mocno je podrumieniamy na oleju. Ryż gotujemy na sypko. Cebulę obieramy, drobno kroimy, czosnek siekamy. Cebule i czosnek podsmażamy na oleju i dodajemy do ryżu. Przyprawiamy do smaku solą, pieprzem i ziołami. Mieszamy z mięsem i brokułami, zalewamy szklanką bulionu, wierzch posypujemy startym, żółtym serem. Pieczemy ok. 30 min w temp. 200 stopni.

Smacznego!