

KURCZA Z RYŻEM NA 6 SPOSOBÓW + PRZPISY

KURCZAK KUNG PAO



Kurczak



Nerkowce lub
Ziemne



Papryka



Czosnek



Imbir



Cebula

KURCZAK W SOSIE TERIYAKI



Kurczak



Sos sojowy



Cukier brązowy



Czosnek



Imbir



Mąka kukurydziana

KURCZAK TIKKA MASALA



Filet z kurczaka



Jogurt naturalny



Kurkuma



Kumin



Papryka słodka



Czosnek

KURCZAK PO SECZUAŃSKU



Filet z kurczaka



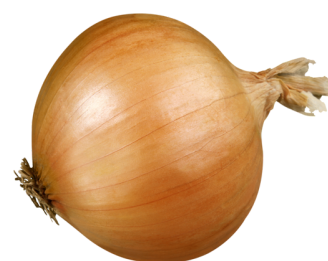
Sos sojowy



Papryka



Papryka słodka



Cebula



Czosnek

KURCZAK TANDOORI



Filet z kurczaka



Jogurt naturalny



Cytryna



Papryka słodka



Kurkuma



Kumin

PAELLA Z KURCZAKIEM



Ryż



Papryka



Czosnek



Groszek



Chorizo



Grillowany kurczak

KURCZAK KUNG PAO



Składniki:

- 500 g piersi z kurczaka
- 1/2 szklanki nieprażonych orzechów nerkowca
- 1 czerwona papryka
- 3 ząbki czosnku
- Kawałek świeżego imbiru (ok. 2 cm)
- 4 cebule dymki
- 3 łyżki oleju roślinnego
- 1 łyżeczka płatków chilli (lub do smaku)
- 1 łyżeczka pieprzu syczuańskiego

Sos:

- 2 łyżki sosu sojowego
- 2 łyżki octu ryżowego
- 1 łyżka sosu hoisin
- 1 łyżeczka miodu
- 1 łyżka mąki kukurydzianej
- 1/2 szklanki wody

Przygotowanie:

Piersi z kurczaka pokrój na małe kawałki, a następnie posól i popieprz.

Na patelni podgrzej olej, a następnie wrzuć pokrojonego kurczaka i smaż do zrumienienia.

Czosnek, imbir i paprykę pokrój drobno. Orzechy nerkowca upraż na suchej patelni.

Do kurczaka dodaj pokrojony czosnek, imbir, paprykę, orzechy, płatki chilli i pieprz syczuański. Smaż przez około 2-3 minuty.

W międzyczasie przygotuj sos: w małym garnku wymieszaj sos sojowy, ocet ryżowy, sos hoisin, miód i mąkę kukurydzianą. Dodaj wodę i gotuj na małym ogniu, aż sos zgęstnieje.

Wlej sos do patelni z kurczakiem i warzywami, dobrze wymieszaj i smaż jeszcze przez 2-3 minuty.

Na koniec dodaj pokrojoną cebulę dymkę.

Podawaj z ryżem.

Smacznego!



Składniki:

- 500 g piersi z kurczaka
- 2 łyżki oleju roślinnego

Sos teriyaki:

- 1/2 szklanki sosu sojowego
- 1/4 szklanki mirin (lub innego słodkiego wina ryżowego)
- 2 łyżki cukru brązowego
- 1 łyżka startego świeżego imbiru
- 2 ząbki czosnku, starte
- 1 łyżka mąki kukurydzianej
- 1/4 szklanki wody

Przygotowanie:

Piersi z kurczaka pokrój na małe kawałki.

Na patelni podgrzej olej, a następnie wrzuć pokrojonego kurczaka i smaż do zrumienienia.

W małym garnku wymieszaj sos sojowy, mirin, cukier brązowy, starty imbir i starty czosnek. Gotuj na małym ogniu.

Mąkę kukurydzianą wymieszaj z wodą, a następnie dodaj do sosu, mieszając ciągle, aż sos zgęstnieje.

Wlej sos do patelni z kurczakiem, dobrze wymieszaj i smaż jeszcze przez 2-3 minuty, aż kurczak jest dobrze pokryty sosem.

Podawaj z ryżem i posyp sezamem.

Smacznego!

KURCZAK TIKKA MASALA



Na marynatę:

- 500 g filetu z kurczaka, pokrojonego na kawałki
- 1 szklanka jogurtu naturalnego
- 2 łyżeczki kurkumy
- 1 łyżeczka mielonego kminu rzymskiego
- 1 łyżeczka mielonej kolendry
- 1 łyżeczka papryki
- Sól do smaku

Na sos:

- 2 łyżki oleju roślinnego
- 1 duża cebula, drobno posiekana
- 2 ząbki czosnku, drobno posiekane
- 1 łyżeczka świeżo startego imbiru
- 1 łyżeczka mielonej kurkumy
- 1 łyżeczka mielonej papryki
- 1 łyżeczka mielonego garam masala
- 1 puszka pomidorów krojonych (ok. 400 g)
- 1 szklanka śmietanki 30%
- Sól do smaku

Przepis:

Marynata: W dużej misce wymieszaj jogurt, kurkumę, kmin, kolendrę, paprykę i sól. Dodaj pokrojonego kurczaka i dobrze wymieszaj, aby pokryć mięso marynatą. Przykryj i odstaw na co najmniej 1 godzinę, ale najlepiej na całą noc.

Sos: Na dużej patelni rozgrzej olej roślinny. Dodaj cebulę i smaż, aż zmięknie i zacznie się zarumienić. Dodaj czosnek i imbir, smaż przez kolejne 1-2 minuty.

Dodaj kurkumę, paprykę i garam masala do patelni i smaż przez kolejne 30 sekund, aż przyprawy uwolnią swój aromat.

Dodaj pomidory, zmniejsz ogień do średniego i gotuj przez około 15 minut, aż sos zacznie gęstnieć.

Dodaj marynowanego kurczaka do patelni (wraz z resztą marynaty) i gotuj, aż kurczak jest całkowicie ugotowany, co powinno zająć około 15-20 minut.

Dodaj śmietankę, dopraw do smaku solą i gotuj jeszcze przez kilka minut, aż sos zgęstnieje.

Podawaj kurczaka Tikka Masala z ryżem basmati, posypując na wierzch świeżą kolendrą.

Smacznego!

Kurczak po syczuańsku



Składniki:

- 500 g filetu z kurczaka, pokrojonego na kawałki
- 2 łyżki sosu sojowego
- 1 łyżka sherry lub chińskiego wina ryżowego
- 1 łyżeczka mąki kukurydzianej
- 2-3 łyżki oleju roślinnego
- 1 łyżeczka sosu chilli lub papryczki chilli (możesz dostosować ilość do własnego gustu)
- 3 ząbki czosnku, drobno posiekane
- 1 łyżeczka świeżo startego imbiru
- 1/2 szklanki posiekanej cebuli dymki
- 1/2 szklanki czerwonej papryki, pokrojonej w kostkę
- 1/2 szklanki orzeszków ziemnych lub nerkowców

Przepis:

W dużej misce wymieszaj sos sojowy, sherry (lub wino ryżowe) i mąkę kukurydzianą. Dodaj pokrojonego kurczaka i dobrze wymieszaj, aby pokryć mięso marynatą. Odłóż na co najmniej 20 minut.

Na dużej patelni lub woku rozgrzej olej roślinny. Dodaj sos chilli (lub papryczki chilli), czosnek i imbir. Smaż przez około 30 sekund.

Dodaj marynowanego kurczaka i smaż, aż będzie prawie w pełni ugotowany, co powinno zająć około 4-5 minut.

Dodaj cebulę dymkę i czerwoną paprykę do patelni. Smaż przez kolejne 2-3 minuty, aż warzywa zmiękną, ale nadal będą chrupiące.

Na końcu dodaj orzechy i smaż przez kolejne 1-2 minuty, aby orzechy były lekko podgrzane.

Podawaj kurczaka po syczuańsku z ryżem lub makaronem. Możesz również posypać danie dodatkową cebulą dymką lub posiekanym szczypiorkiem.

Smacznego!

KURCZAK TANDOORI



Składniki:

- 500 g piersi z kurczaka
- 1 szklanka jogurtu naturalnego
- Sok z 1 cytryny
- 2 łyżki oleju roślinnego

Przyprawy:

- 2 łyżeczki mielonej papryki słodkiej
- 1 łyżeczka kurkumy
- 1 łyżeczka mielonego kuminu (kminu rzymskiego)
- 1 łyżeczka mielonej kolendry
- 1 łyżeczka mielonego czarnego pieprzu
- 1/2 łyżeczki cayenne (lub do smaku)
- 1 łyżeczka soli
- 2 ząbki czosnku, starte
- Kawałek świeżego imbiru (ok. 2 cm), starty

Przygotowanie:

Piersi z kurczaka nacinaj na kilku miejscach, aby marynata lepiej wniknęła w mięso.

W miseczce wymieszaj jogurt, sok z cytryny, olej i wszystkie przyprawy. Dodaj starty czosnek i imbir.

Włóż kurczaka do marynaty i dobrze wymieszaj, aby każdy kawałek był pokryty marynatą. Przykryj miseczkę i wstaw do lodówki na co najmniej 2 godziny, ale najlepiej na całą noc.

Rozgrzej piekarnik do 220 stopni Celsjusza. Kurczaka umieść na ruszcie, pod którym umieścisz blaszkę do pieczenia, aby zbierać krople sosu.

Piecz przez ok. 30 minut, aż kurczak będzie dobrze zrumieniony i cały sos będzie się dobrze wchłonał.

Podawaj z ryżem i świeżą kolendrą.

Smacznego!

PAELLA Z KURCZAKIEM I KIEŁBASĄ CHORIZO



Składniki:

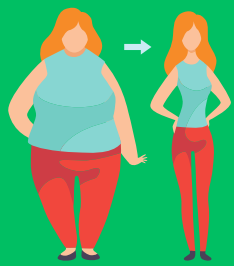
- 1 1/2 szklanki ryżu paella lub ryżu długoziarnistego
- 3 szklanki bulionu drobiowego
- 1 szklanka białego wina (opcjonalnie)
- 2 piersi z kurczaka (ok. 500 g), pokrojone na kawałki
- 200 g kiełbasy chorizo, pokrojonej w plastry
- 1 czerwona papryka, pokrojona w kostkę
- 1 szklanka groszku zielonego (świeżego lub mrożonego)
- 1 średnia cebula, pokrojona w kostkę
- 8 szparagów, przekrojone na 4-cm kawałki
- 3 łyżki oliwy z oliwek
- 1 łyżeczka mielonego szafranu (lub 1/2 łyżeczki kurkumy)
- 1 łyżeczka słodkiej papryki
- sól i pieprz do smaku
- opcjonalnie: kilka krewetek (czyszczonych i obranych) lub małży (oczyszczonych)

Instrukcje:

- W dużym garnku, podgrzewaj bulion drobiowy na małym ogniu.
- W paelli lub dużej, płaskiej patelni, rozgrzej 2 łyżki oliwy z oliwek na średnim ogniu. Smaż pokrojonego kurczaka, aż się zarumieni z każdej strony (ok. 5 minut). Przenieś kurczaka na talerz i odstaw na bok.
- Na tej samej patelni, dodaj pokrojoną kiełbasę chorizo i smaż przez ok. 3 minuty, aż się zarumieni. Przenieś chorizo na talerz z kurczakiem.
- Dodaj 1 łyżkę oliwy z oliwek do patelni. Smaż cebulę i czerwoną paprykę, aż zmiękną (ok. 5 minut).
- Dodaj ryż, szafran i słodką paprykę, mieszając, aby ryż był dobrze pokryty przyprawami. Smaż przez 2 minuty.
- Dodaj białe wino (jeśli używasz) i gotuj przez 1-2 minuty, aż alkohol odparuje.
- Dodaj stopniowo gorący bulion drobiowy do ryżu, 1/2 szklanki na raz, mieszając często, aż cały płyn się wchłonie. Kontynuuj dodawanie bulionu, aż ryż będzie prawie ugotowany (ok. 15-20 minut).
- Dodaj groszek, szparagi, kurczaka i chorizo z powrotem do patelni z ryżem. Gotuj jeszcze przez 5-10 minut, aż ryż, kurczak i warzywa będą w pełni ugotowane.
- Jeśli używasz krewetek lub małży, dodaj je do patelni w ostatnich 5 minutach gotowania. Upewnij się, że krewetki są różowe i ugotowane, a małże otwarte.
- Spróbuj paelli i dopraw do smaku solą i pieprzem, jeśli to konieczne.
- Przed podaniem, możesz posypać paellę posiekaną natką pietruszki lub pokrojoną papryką, dla dodatkowego smaku i koloru.

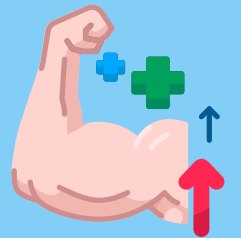
Smacznego!

Co chcesz osiągnąć?



SCHUDNĄĆ

PRZYTYĆ



Czerwiec 1, 2023

Menu

Posiłek nr.1

🔍 Omlet cesarski z owocami jagodowymi



25

biał.

43g.

tlus.

9g.

wegl.

534

Kcal



Posiłek nr.2

🔍 Pudding z mango i migdałami - deser



43

biał.

21g.

tlus.

47g.

wegl.

534

Kcal



Posiłek nr.3

🔍 Makaron z łososiem i szpinakiem



55

biał.

17g.

tlus.

29g.

wegl.

534

Kcal



Posiłek nr.4

🔍 Placuszki z zielonym groszkiem



15

biał.

14g.

tlus.

93g.

wegl.

534

Kcal



B: 205 g. T: 166 g. W: 232 g. Kcal: 3204

Wymień przepis



Wrapy Sałatki Kanapki Dania z ryżem Dania z makaronem
Owsianki Dania z kaszą Omlety Smoothie Zupy
Poke Powle Naleśniki Desery Dania z kurczakiem
Dania z jajkami

Wyszukaj przepis...



Anuluj

Zaktualizuj



Sałatki z grillowanymi
brzoskwiniami i serem
ricotta



Makaron z warzywami,
zwany Japchae



WIĘCEJ INFORMACJI

