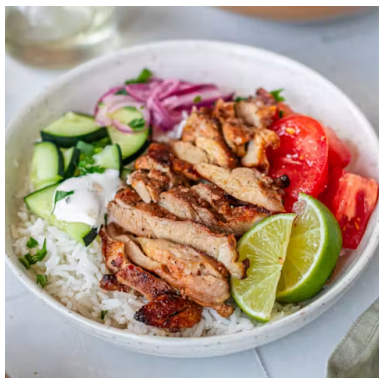




Fűszeres csirkés bowl, friss zöldségekkel és rizzsel

⌚ 40–50 Perc 

Elkészítés

Összetevők 4 fő részére

♦ = Kotányi Produkte

500 g	Csont nélküli, bőr nélküli csirkecombfilé
1 ek.	♦ Grill Szárnyas fűszerkeverék
	Fél citrom leve
3 ek.	Olívaolaj
250 g	Hosszúszemű rizs
1 db	Kis fej lilahagyma
1 db	Kígyóuborka
2 db	Érett paradicsom
	Zöldsaláta ízlés szerint (pl. jégsaláta vagy római saláta)

- 1 A csirkehúst egy tálban összekeverjük a fűszerkeverékkel, a citromlével és az olívaolajjal. Letakarva legalább 30 percig pácoljuk, de ha van időnk, akár egy éjszakán át is pihentethetjük.
- 2 A rizst enyhén sós vízben megfőzzük a csomagolás szerint, majd leszűrjük, és melegen tartjuk.
- 3 A lilahagymát vékony szeletekre, az uborkát és paradicsomot kockákra vágjuk, a salátát csíkokra szeleteljük.
- 4 A csirkét forró serpenyőben (plusz olaj nélkül) oldalanként pár perc alatt aranybarnára sütjük, amíg kívül enyhén ropogós nem lesz. Ha szükséges, több részletben sütjük, hogy szépen piruljon. Pihentetjük pár percig, majd csíkokra vágjuk.
- 5 A tálakat rétegezve állítjuk össze: alulra kerül a rizs, rá a sült csirke, majd a friss zöldségek és saláta.

TIPP: Ízlés szerint joghurttal, tahinivel vagy hummusszal is tálalhatjuk.

