
Kura z ryżem 50 min

Dodano: 2010-01-01 14:40:05

Język: niezdefiniowany

Odwiedzono: 1197 razy.

Kuchnia z szybkowaru

1 kura (około 2 kg)

2 marchwie

1 pietruszka

1 cebula

25 dag ryżu

1 łyżeczka curry

4 łyżki dobrego oleju (np. sojowego)

sól

pieprz i zielenina do smaku

Sprawioną kurę posolić na godzinę przed obróbką termiczną. Potem włożyć do szybkowaru kurę, oczyszczone, ale niekrojone warzywa, popieprzyć, zalać 3 szklankami wody i po zamknięciu szybkowaru ogrzewać 40 minut od momentu przekroczenia progu ciśnienia wewnętrznego. W tym czasie rozgrzać na patelni olej, na gorący wsypać ryż i smażyć, mieszając, 3-4 minuty. Otworzyć szybkowar, wsypać curry i zeszlony ryż, zamknąć ponownie i ogrzewać jeszcze 10 minut od momentu przekroczenia progu ciśnienia wewnętrznego. Przed podaniem posypać zieleniną. Uwaga. Obróbka termiczna w szybkowarze powinna trwać 25 minut na każdy kilogram kury. Brojlery gotuje się dwukrotnie krócej.

Nadesłał(a): Cartall - Książka Kucharska na CD