Zdrowy bowl z kurczakiem

3 porcje

45 minut

Składniki

- 250 g brązowego ryżu
- ciepła woda, do namaczania
- 900 ml wody
- 1 łyżeczka oliwy z oliwek
- 1 łyżeczka soli
- 4 piersi z kurczaka (ok. 120 - 150 g każda)
- 1 ząbek czosnku
- 100 g cebuli, pokrojonej w kostkę
- 1/4 łyżeczki liści bazylii
- 400 g pomidorów z puszki
- 1 łyżeczka koncentratu pomidorowego
- 1 łyżeczka cukru
- 1/2 - 1 łyżeczka papryki ostrej
- 1/2 łyżeczki pieprzu
- 300 g fasolki szparagowej, przekrojonej na pół
- oliwa z oliwek, do skropienia
- posiekane liście bazylii, do dekoracji

Przygotowanie

1. W misce umieść 250 g brązowego ryżu oraz ciepłą wodę, tak, aby przykryła ryż. Pozostaw do namoczenia na 30 minut.
2. Zamocuj ostrze wielofunkcyjne w kielichu.
3. Umieść 700 ml wody, 1 łyżeczkę oliwy z oliwek oraz 1/2 łyżeczki soli. W koszyczku do gotowania umieść ryż, a następnie całość umieść w kielichu. Zamknij pokrywę kielicha.
4. W naczyniu do gotowania na parze umieść piersi z kurczaka i umieść całość na kielichu.
5. Gotuj na parze.

6 Ryż przełóż do miski. Nie wyjmuj kurczaka.

7 Wyczyść kielich do gotowania.

8 Umieść 1 ząbek czosnku, 100 g cebuli, 1/4 łyżeczki liści bazylii oraz 400 g pomidorów w puszce.

9 Posiekaj.

10 Zgarnij szpatułką na dno kielicha. Dodaj 200 ml wody, 1 łyżeczkę koncentratu pomidorowego, 1 łyżeczkę cukru, 1/2 łyżeczkę soli, 1/2 - 1 łyżeczkę ostrej papryki oraz 1/2 łyżeczki pieprzu. W naczyniu do gotowania na parze umieść 300 g fasolki i całość umieść na kielichu.

11 Gotuj na parze.

12 Do miski z ryżem dodaj kurczaka i fasolkę, a całość polej sosem pomidorowym. Skrop wszystko oliwą z oliwek oraz posyp posiekaną bazylią. Smacznego!