

Джамбалайя

Общее время 45 мин 45 мин Время подготовки

Пищевая ценность (на порцию):

2 734 кДж / 653 ккал

Жиры: 25 г Белки: 35,7 г

Углеводы: 75 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

4 порции

2 ст. л.	растительного масла
7	куриных бедер (филе), без кожи
1	луковица, нарезанная соломкой
2	зубчика чеснока, измельченных
2	стебля сельдерея, мелко нарезанных
1	красный перец, мелко нарезанный
1	зеленый перец, мелко нарезанный
0,5 ч. л.	порошка кайенского перца чили
0,5 ч. л.	молотого имбиря
300 г	длиннозерного риса
400 мл	куриного или овощного бульона
2 ст. л.	<u>соевого соуса</u> <u>натурального брожения</u> <u>Kikkoman</u>
400 г	консервированных резаных томатов
	Веточка свежего тимьяна
100 г	вареных креветок

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Шаг 1

Разогрейте масло в большой форме для запекания или другой жаропрочной сковороде.

Шаг 2

Обжарьте курицу до образования румяной корочки с обеих сторон. Достаньте из сковороды и отложите в сторону.

Шаг 3

Теперь добавьте в сковороду лук и тушите его на слабом огне 2-3 минуты, затем добавьте чеснок, сельдерей и перец. Хорошо перемешайте и готовьте еще 3-4 минуты, затем верните курицу в сковороду.

Шаг 4

Добавьте молотый чили и имбирь и хорошо перемешайте.

Шаг 5

Затем добавьте рис и влейте бульон, соевый соус, консервированные помидоры и тимьян. Хорошо перемешайте, чтобы все смешалось.

Шаг 6

Сверху выложите креветки, накройте и оставьте готовиться на 20-25 минут или пока рис не будет готов. Проверьте его готовность в середине

приготовления и при необходимости добавьте еще жидкости.