

Συνταγή



ΠΙΚΑΝΤΙΚΟ ΡΥΖΙ ΜΕ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ

ΥΛΙΚΑ (για 10 μερίδες)

- 8 φλ. καστανό ρύζι βρασμένο
- 2 φλ. καλαμπόκι
- 4 φλ. κοτόπουλο βρασμένο κομμένο σε κύβους
- 2 φλ. κρεμμύδια (ψιλοκομμένα)
- 2 πράσινες πιπεριές κομμένες σε ραβδάκια
- 3 κ.σ. ελαιόλαδο
- 400 γρ. σάλτσα ντομάτας
- 3 σκελίδες σκόρδο πολτοποιημένο
- Αλάτι, 3 κ.γ. ζάχαρη καστανή
- Πιπέρι καγιέν, πάπρικα καπνιστή

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Σε ένα αντικολλητικό τηγάνι τσιγαρίζουμε το κρεμμύδι, το σκόρδο και τις πιπεριές σε μέτρια φωτιά έως ότου μαλακώσουν.

Στη συνέχεια, προσθέτουμε την σάλτσα ντομάτας με τη ζάχαρη και τα μυρωδικά μέχρι να βράσει.

Προσθέτουμε το ρύζι και το κοτόπουλο και ανακατεύουμε καλά !

Έτοιμο για σερβίρισμα!

Θρεπτική αξία

Θερμίδες	363 kcal
Πρωτεΐνες	33 g
Λιπαρά	7 g
Υδατάνθρακες	53 g
Φυτικές Ίνες	4 g

Το συγκεκριμένο πιάτο είναι ένα νόστιμο και θρεπτικό πιάτο. Περιέχει θρεπτικά συστατικά που το κάνουν πλήρες γεύμα. Μας δίνει πρωτεΐνη υψηλής βιολογικής αξίας από το κοτόπουλο, λιπαρά από το ελαιόλαδο. Το καστανό ρύζι, το καλαμπόκι και οι πιπεριές μας εφοδιάζουν με σύνθετους υδατάνθρακες, οι οποίοι είναι πηγή ενέργειας για τον οργανισμό αλλά και με πολύτιμες φυτικές ίνες.