

CSIRKÉS RIZSES EGYTÁLÉTEL



6 főre

50 - 60 ml olaj
250 - 300 g csirkemell
1 csapott ek bolti csirkefűszersó
150 g hosszúszemű rizs
3 szál újhagyma
2 gerezd fokhagyma
220 - 250 g fagyasztott zöldbab
1 db paradicsom
60 - 80 g fagyasztott szálas paraj
só, bors
100 - 120 g krémsajt
110 g trappista sajt

A tálaláshoz

1 - 2 ek olívaolaj
néhány szál snidling

Szerintem a csirkés egytálételeknek nagy hagyománya van szerte a világban és minden háznak meg van a maga verziója - hát ez a miénk!

Egy mély serpenyőt magas fokozaton felhevítünk, beleöntjük az olajat, majd mehet rá a kockákra vágott csirkemell. Megszórjuk csirke-fűszersóval, és kevergetve lepirítjuk. Csak olyan 80 százalékos készületségig sütjük, majd kisedjük egy tálba, és félretesszük.

A kiürült edénybe szórunk 150 gramm, azaz egy bögrényi rizst, ráöntünk egy-két kanál olajat, és üvegesre hevítjük. Közben néhány szál újhagymát felkarikázunk, a rizsre szórjuk, majd a fokhagymát is felszeleteljük, és ezt is a rizsre szórjuk, így pirítjuk tovább. Mellédobjuk a zöldbabot is, és felöntjük másfél bögre (kb. 450 ml) vízzel. A paradicsomot nagyobb kockákra vágjuk, és a szálas parajjal együtt a rizshez adjuk. Ízesítjük sóval, borssal, felforraljuk, majd lassú tűzön, lefedve, további 15 percig főzzük.

Ezután az átpárolódott alapot felkeverjük, beleszórjuk az elősütött csirkét, belekeverjük a krémsajtot, és egy kiolajozott sütőtálba szedjük, a tetejére szórjuk a reszelt sajtot, és 160 fokra előmelegített sütőbe tesszük kb. 15 percre.

Csirkés rizses egytálétel

Forrón tálaljuk, meglocsoljuk egy kis olívaolajjal, és snidlinggel megszórva már kínálhatjuk is.