



Ázsiai ihletésű csirkés-zöldséges rizses egytálétel

Adag: **8 fő**

Szükséges eszközök:

- serpenyő
- rizsfőző edény



**Medium
rizsfőző és pároló**

Russell Hobbs 27030-56

Hozzávalók:

- Hosszúszemű rizs: 1 kg
- Csirkecombfilé, csirkeszárny vagy csirkemell: kb. 1–1,2 kg
- Apró rák (opcionális): 150–200 g
- Csirke alaplé: kb. 2 liter (forró)
- Sárgarépa: 3 db (kockázva vagy csíkozva)
- Kukorica konzerv: 1 db
- Spenótlevel: 1 csomag (friss)
- Szezámag: 3 evőkanál
- Szezámolaj: 3 evőkanál
- Só, bors, egyéb szárnyas fűszerek: ízlés szerint

Elkészítés:

1. A csirke és a zöldségek előkészítése:

A csirkehúst tisztítsd meg, vágd tetszőleges méretű falatokra vagy csíkokra, majd fűszerezd sóval, borssal és tetszőleges szárnyas fűszerkeverékkel. A sárgarépát tisztítsd meg és szeleteld fel, a kukoricát csepegtesd le.

2. Előszütés:

Egy serpenyőben hevíts kevés olajat, és a fűszerezett csirkehúst pörzsöld elő (Pirítsd először hirtelen át, míg kéreg keletkezik rajta). Ha használsz apró rákot, azt is futtasd át gyorsan a serpenyőben.

3. Összeállítás a rizsfőzőben:

A rizsfőző edénybe szórd be az átöblített hosszúszemű rizst. Tedd hozzá az előszütt csirkehúst (vagy rákot), a felaprított sárgarépát és a kukoricát. Locsold meg a szezámolajjal, majd öntsd fel a kimért, forró csirke alaplével.

4. Párolás:

Zárd le a rizsfőző fedelét, és indítsd el a programot (vagy főzd kb. 20–25 percig), amíg a rizs az összes alaplevet magába szívja és teljesen megpuhul.

5. Befejezés és tálalás:

A főzés legvégén keverd hozzá a friss spenótleveleket (hogy a saját gőzében megfonnyadjanak, de megőrizték a színüket), végül szórd meg a pirított szezámaggal. Melegen, tálban tálald.