

Risotto z kurczakiem

Składniki:

- 250 g ryżu
- Filet z kurczaka
- bulion
- ok. 500 ml wody
- 200 g pieczarek
- 2 cebule
- 2 ząbki czosnku
- 2 łyżki masła lub margaryny
- ok. 1 łyżki śmietany
- natka pietruszki
- 80 g parmezanu lub innego sera
- ok. 100 ml oliwy z oliwek lub oleju
- pieprz, pieprz ziołowy, kurkuma, curry, papryka słodka



Sposób wykonania

Przeprowadzić obróbkę wstępną mięsa, pieczarek, cebuli, czosnku oraz natki pietruszki. Mięso pokroić w kostkę i przyprawić. Na patelni rozgrzać połowę oliwy/ oleju i podsmażyć mięso. Zdjąć z patelni i podsmażyć po obróbce pieczarki pokrojone w cieniutkie paseczki. Następnie podsmażyć pokrojone w kostkę cebulę i czosnek. Dodać ryż i całość smażyć przez kilka minut. Następnie zalać bulionem. Po chwili wlać tyle bulionu, aby zakrył ryż. Gotować powoli, aż ziarna wchłoną płyn, następnie dolewać kolejną jego porcję. Czynność powtarzać, aż ryż zmięknie, a całość będzie gęsta. Na koniec dodać mięso i pieczarki. Gotować 2 minuty. Dodać do ryżu śmietankę, masło i starty ser. Całość gotować jeszcze 2-3 minuty i doprawić świeżo mielonym pieprzem oraz posiekaną natką pietruszki.

Salatka

Składniki:

- 1/4 sałaty lodowej lub 1 sałata rzymska
- 3 jajka
- 80 g fasolki szparagowej
- 160 g tuńczyka w oliwie
- 250 g pomidorów
- 1/2 małej czerwonej cebuli
- 10 sztuk czarnych oliwek

Sos:

- 3 łyżki oliwy extra
- 1 łyżeczka soku z cytryny
- 1 łyżeczka musztardy
- 1/2 startego ząbka czosnku
- sól i świeżo zmielony czarny pieprz



Sposób wykonania:

Sałatę umyć, osuszyć, rozdrobnić i ułożyć w całości na półmisku. Jajka ugotować na twardo, obrać i pokroić na ćwiartki. Ułożyć na sałacie. Dodać ugotowaną fasolkę szparagową, tuńczyka i pokrojone pomidory, czerwoną cebulę oraz czarne oliwki. Przygotować sos (wymieszać energicznie różgą wszystkie składniki) i połączyć po sałatkę.