

Brokkolis-csirkés rizs

Krémes, zöldséges csirkecsoda percek alatt - ha valami egyszerűre, mégis különlegesre vágysz.



Előkészítés: 10 perc

Elkészítés: 30 perc

Adag: 4

Főétel

HOZZÁVALÓK

1 db vöröshagyma
1 fej brokkoli
1 csokor póréhagyma
200 g csirkemell
Só
Bors
Fokhagymapor
Oregánó
Ízlés szerint sajt
Rizs

ADATOK

Szerző	briguli
Publikálva	2025.10.22

ELKÉSZÍTÉS

1.

A póréhagymát kisebb szeletekre vágjuk.



2.

A brokkolit szintén kisebb rózsákra szedjük és alaposan megmossuk.



3.

A brokkolit forró vízben puhára főzzük, majd miután megpuhult, összeaprítjuk.



4.

Ezután a vöröshagymát megpirítjuk, hozzáadjuk a húst és ízlés szerint fűszerezzük sóval, borssal, fokhagymaporral és oregánóval. Miután a húst kifehéredett, hozzáadjuk a póréhagymát is.



5.

Végül hozzáadjuk a brokkolit és pár percig még főzzük.



6.

Még melegen, rizzsel és reszelt sajttal tálaljuk.

