

Marynowana pierś z kurczaka z ryżem z warzywami w kremowym sosie musztardowym

Lista zakupów

Składniki

- ok. 500 g filetów z piersi kurczaka
- 200 g ryżu paraboiled
- 1,5 łyżki soli do gotowania ryżu
- 200 g młodej cukinii
- 300 g marchewki
- 1 nieduża papryka czerwona (ok 150g)
- 80 g śmietanki 18%
- 30 g musztardy sarepskiej (1 czubate łyżeczki)
- 20 g mąki ziemniaczanej
- 1 łyżeczka soli
- $\frac{3}{4}$ łyżeczki pieprzu
- 2 łyżeczki słodkiej papryki
- 0,5 łyżeczki kurkumy
- 3 łyżki oleju
- sól, pieprz do smaku