Filet z kurczaka z ryżem i cukinią z sosem musztardowym

Przepis

Informacje :

Stopień trudności: łatwy
Czas przygotowania: 10min
Liczba porcji: 4
Czas gotowania: 1 godzina

Użyte akcesoria :

- nóż
- mieszadło
- koszyczek
- naczynie do gotowania na parze

Przygotowanie :

- Przygotować sos musztardowy: Do dzbanka włożyć nóż, 2 pełne łyżki musztardy z ziarnami gorczycy, 1 łyżkę musztardy sarepskiej, 1 pełną łyżkę miodu, sok z 0,5 cytryny, szczyptę soli i pieprzu. Zamknąć pokrywę z zamkniętą zaślepką, wymieszać składniki – czas 20 sekund, prędkość 3.
- Otworzyć pokrywę, za pomocą łopatki przełożyć sos do innego naczynia.
- 4 małe filety z kurczaka umyć, osuszyć, przyprawić solą, pieprzem i papryką mieloną. Ułożyć w pojemniku do gotowania na parze. 150 g cebuli obrać, przekroić na mniejsze części. 200 g młodej cukinii umyć, odciąć końcówki. Większą cukinię przekroić wzdłuż na pół, oczyścić z nasion. Ryż wsypać do koszyczka, wypłukać pod zimną wodą.
- Do dzbanka wlać 1,2 litra wody, zamknąć pokrywę, zagotować – program gotowanie (ok 8 min). Otworzyć pokrywę, do wody wsypać 1 płaską łyżkę soli, włożyć koszyczek z ryżem. Na dzbanku ustawić pojemnik do gotowania na parze z kurczakiem. Gotować ryż i kurczaka – program para, czas 20 minut.
- Zdjąć pojemnik z kurczakiem. Za pomocą miarki wyjąć koszyczek z ryżem, odstawić. Wodę wylać, dzbanek opłukać.

- W dzbanku umieścić nóż, włożyć 150 g pokrojonej na kawałki cebuli. Zamknąć pokrywę z zamkniętą zaślepką, posiekać – czas 7 sekund, prędkość 7.
- Otworzyć pokrywę, za pomocą łopatki zebrać cebulę ze ścian naczynia. wlać 30 g oliwy z oliwek, zamknąć pokrywę, otworzyć zaślepkę. Poddusić cebulę – temperatura 95˚C, czas 6 minut, prędkość 1.
- Otworzyć pokrywę, wyjąć nóż, włożyć trzpień i tarczę do krojenia w plastry. Zamknąć pokrywę tarczy – pokroić 200 g cukinii popychając ją popychaczem – czas 12 sekund, prędkość 5.
- Otworzyć pokrywę, wyjąć tarczę i trzpień, łopatką odsunąć cukinię i włożyć mieszadło. Zamknąć pokrywę, poddusić cukinię - temperatura 95˚C, czas 4 minuty, prędkość 1.
- Otworzyć pokrywę, dodać ugotowany ryż, szczyptę soli i pieprzu. Zamknąć pokrywę, wymieszać ryż z cukinią – czas 20 sekund, prędkość 3.
- Otworzyć pokrywę, ryż wyłożyć do naczynia do zapiekania. Na ryżu ułożyć kawałki kurczaka, polać sosem musztardowym. Włożyć do piekarnika, zapiekać w temperaturze 180˚C przez ok 20 minut.