

Filet z kurczaka z ryżem i cukinią z sosem musztardowym

Lista zakupów

Składniki

- 4 małe filety z kurczaka (pierś)
- 150 g ryżu
- 200 g młodej cukinii
- 150 g cebuli
- 30 g oliwy z oliwek
- 2 pełne łyżki musztardy z ziarnami gorczycy
- 1 łyżka musztardy sarepskiej
- 1 pełna łyżka miodu
- Sok z 0,5 cytryny
- 1 łyżeczka soli
- 1 łyżka soli do gotowania ryżu
- 0,5 łyżeczki słodkiej papryki mielonej
- 0,5 łyżeczki pieprzu mielonego