



## RYŻANKA Z KURCZAKIEM (THERMOMIX® TM6, TM5, TM31)

⏱ 5 min. ⌚ 25 min. 🍴 Łatwy ➡ 2 porcje 🍴 na 1 porcję: Wartość kaloryczna 2041.1 kJ, Wartość kaloryczna 487.5 kcal, Białko 36.0 g, Węglowodany 65.5 g, Tłuszcz 10.4 g, Tłuszcze nasycone 1.6 g, Błonnik 3.5 g, Sód 1304.5 mg

### SKŁADNIKI

250 g fileta z piersi kurczaka, bez skóry, pokrojonego na 3 cm kawałki

2 łyżki sosu sojowego, plus dodatkowa ilość do podania

¼ łyżeczki cynamonu, mielonego

1 szczypta pieprzu cayenne, mielonego (opcjonalnie)

150 g ryżu do sushi

1-2 ząbki czosnku

15-20 g korzenia imbiru, świeżego, pokrojonego w 3 mm plastry

700 g wody

1 szczypta soli

¼ łyżeczki pieprzu białego,

mielonego lub ¼ łyżeczki pieprzu czarnego, mielonego

olej sezamowy, ilość do dekoracji ziarna sezamu, białego,

prażonego, ilość do dekoracji

kolendra, świeża, tylko liście,

posiekana

cebula dymka, posiekana, ilość do dekoracji

### PRZYDATNE PRZYBORY KUCHENNE

miska

### Przygotowanie

1. Na pokrywie naczynia miksującego postawić miskę, odważyć do niej kurczaka, dodać sos sojowy, cynamon i pieprz cayenne, wymieszać, odstawić.
2. Na pokrywie naczynia miksującego postawić koszyczek, odważyć do niego ryż, opłukać dokładnie pod zimną bieżącą wodą, odstawić.
3. Do naczynia miksującego włożyć czosnek i imbir, rozdrobnić **2 s/obr.**
4. Składniki zgarnąć kopystką ze ścianek na dno naczynia miksującego.
4. Dodać zamarynowanego kurczaka, rozdrobnić **2 s/obr.**
5. Dodać opłukany ryż, wodę, sól i pieprz, gotować **20 min/98°C/obr.**
6. Ryżankę z kurczakiem podawać bezpośrednio po przygotowaniu, polaną sosem sojowym, olejem sezamowym, posypaną prażonym sezamem, kolendrą i cebulą dymką (patrz wskazówka).

### WSKAZÓWKA

- Ryżankę można udekorować ulubionymi warzywami i dodatkami, np. posiekanym szczypiorkiem, plasterkami rzodkiewki, posiekaną papryczką chili, płatami nori lub kolendrą.
- Ryżanka z zasady ma być delikatna w smaku, jednak w zależności od osobistych preferencji można zwiększyć ilość przypraw i imbiru lub w punkcie 1. do kurczaka dodać ½ łyżeczki chińskiej przyprawy 5 smaków.
- W punkcie 5. można dodać ½ łyżeczki pasty miso, jasnej lub ¼ łyżeczki koncentratu bulionu drobiowego wykonanego w TM lub ¼ kostki bulionu drobiowego (na 0,5 l), pokruszonej.

### INFORMACJA O POTRAWIE

- Ryżanka jest inspirowana daniem popularnym w krajach Azji, znanym również jako "congee". Tradycyjnie składa się z ryżu i wody, a w zależności od regionu to dodatki uwarunkowują ostateczny smak. Przygotowywane od tysięcy lat danie doczekało się niezliczonych wersji smakowych i jest popularne m.in. w Chinach, Japonii, Korei, na Tajwanie, Laos, Sri Lance czy w Kambodży. W zależności od kraju i regionu do congee dodaje się m.in. jajko na miękko, świeże warzywa, prażoną cebulę, siekaną dymkę, kimchi, czarny sezam, pastę miso, czerwoną fasolę lub tofu. Charakteryzuje się delikatnym smakiem i stanowi najczęściej śniadanie lub podwieczorek.