

SAJTOS BROKKOLIS CSIRKE EXOTIC RIZZSEL KALIFORNIAI PAPRIKÁBA TÖLTVE

Hozzávalók:

20 dkg Riceland Exotic rizs
2 db kaliforniai paprika
40 dkg csirkemell
Fél brokkoli
3 teáskanál dijoni mustár
1 fej vöröshagyma
3 evőkanál olívaolaj
3 evőkanál natúr görög joghurt
10 dkg cheddar sajt
10 dkg mozzarella sajt
Feketebors, só

Elkészítés:

Vágjuk félbe a kaliforniai paprikákat, magozzuk ki, majd tegyük egy sütőpapírral kibélelt tepsibe. 200 fokon süssük körülbelül 15-20 percig. Közben főzzük meg a Riceland exotic rizst. Egy serpenyőben hevítsünk olívaolajat majd dobjuk hozzá az apróra vágott vöröshagymát. Miután üvegesre pirult mehet is bele a már kockára vágott sózott csirkemell. Az apró rózsáira szedett brokkolival valamint a 3 evőkanál dijoni mustárral pirítsuk majdnem készre. A már megfőzött Riceland Exotic rizst keverjük hozzá. A reszelt cheddar sajtot, a vékony szeletekre vágott mozzarellát, és a görögjoghurtot is tegyük bele. Keverjük el alaposan. Húzzuk le a tűzről, és hagyjuk kicsit állni. Közben vegyük ki a sütőből a kaliforniai paprikákat, és töltsük bele a sajtos brokkolis rizses csirkénket. A tetejére tegyünk reszelt cheddar sajtot, és már mehet is vissza a 200 fokra melegített sütőbe körülbelül 10 percre. Jó étvágyat hozzá!