

# Danie jednogarnkowe z kurczakiem i brokułami

**Czas wykonania:** 45 min **Ilość porcji:** 6

## **Składniki:**

- 500 g fileta z indyka
- 200 g ryżu
- 500 g brokułów
- 750 ml bulionu drobiowego (3 szklanki)
- 1 cebula
- 1 pomidor lub 6 pomidorków koktajlowych
- sól, pieprz
- 2 łyżeczki curry
- 1/2 łyżeczki kurkumy
- 3 łyżki oliwy
- 1 łyżka posiekanej natki pietruszki lub koperku



## **Przygotowanie:**

Mięso pokroić w niewielką kostkę, doprawić curry, solą i pieprzem. Odstawić do lodówki na 10 minut.

W dużym garnku lub patelni rozgrzać oliwę i zeszklić posiekaną cebulę. Dodać mięso i krótko smażyć na dużym ogniu.

Dodać wypłukany dokładnie ryż i zalać bulionem. Wymieszać całość, doprawić kurkumą. Gdy całość zacznie wrzeć zmniejszyć ogień i pod przykryciem gotować przez 20 minut.

Po 5 minutach smażenia dodać podzielonego na różyczki brokuła. A 3 minuty przed końcem smażenie dodać pokrojonego pomidora.

Na koniec przyprawić potrawkę solą oraz pieprzem i posypać posiekaną natką pietruszki.