

LEGUMINA DROBIOWA Z KALAFIORAMI I RAKAMI

1 godz

Lista składników:

4 nogi kurczące – Kurczak Zagrodowy

1 głowa kalafiora

0,4 kg czarnej marchewki

5 jaj kurzych

8 raków

100 ml śmietany 36%

100 g ugotowanego ryżu

Pęczek kolendry siewnej

Sól/pieprz

80 g parmezanu



Mięso kurczaka trybujemy i siekamy bardzo dokładnie. Kalafior tniemy w róże około 1 cm wielkości i gotujemy około 3 minut w intensywnie gotującej się wodzie po czym studzimy. Marchew pieczemy w piekarniku rozgrzanym do 170 stopni około 30 minut po czym tniemy w drobną kostkę. Całość łączymy z rozbitymi jajami i śmietaną, ryżem, rakami, marchewką i posiekaną kolendrą. Doprawiamy solą i pieprzem. Pieczemy w piekarniku około 25 minut w temperaturze 150 stopni. Na koniec posypujemy tartym parmezanem.