

Sandrabel



Poulet paprika riz

♥ INGRÉDIENTS :

- ◆ 5 haut de cuisse de poulet
- ◆ 1 càc de sel
- ◆ 2 càc de paprika
- ◆ 1 càc de persil séché
- ◆ 1 càs d'huile d'olive
- ◆ 1 oignon rouge
- ◆ 200g de riz long grain
- ◆ 360ml de bouillon de poulet

♥ PRÉPARATION :

1~ Dans un saladier assaisonnez le poulet de avec le sel, le paprika et le persil.

2~ Dans une cocotte allant au four , faites chauffer un peu d'huile d'olive et placez le poulet côté peau et faites le cuire 5 min , retournez les et encore 5 min de cuisson

3~ Prélevez le poulet et mettre de côté

4~ Dans la même cocotte , ajouter l'oignon émincé et faire revenir , puis ajouter le riz ,le bouillon ,sel Mélanger bien , ajouter le poulet par dessus le riz, couvrir et enfourner 35 min dans un four chaud à 200 degrés

Pour dénicher les dernières idées et rencontrer les passionnés, rendez vous sur Zodiosphere.fr