**PIŠČANČJI TRAKCI V SMETANOVI OMAKI**

**IN ZELENJAVNI RIŽ**

 

**Predlog:** Če v kuhinji nisi najbolj vešča, za pomoč poprosi starejšo osebo. Skupno kuhanje je še bolj zabavno!

**Opozorilo:** Pazi, da bo piščančje meso zares dovolj pečeno in da se ne urežeš.



**sestavine za 4 osebe:**

* 4 piščančji fileji
* 2 dl smetane za kuhanje
* 2 topljena sirčka za mazanje
* 2 dl goveje jušne osnove ali vode z govejo kocko
* sol, poper, pol žličke rdeče paprike, pol žličke mletega česna
* malo olja

**postopek:**

Piščančje fileje narežemo na trakce. Če so nam ljubši celi zrezki, jih lahko pustimo kar take. Začinimo jih s soljo, poprom in mletim česnom. Med tem zagrejemo olje.

[](https://oblizniprste.si/wp-content/uploads/2016/10/20160929_132304.jpg) [](https://oblizniprste.si/wp-content/uploads/2016/10/20160929_133246.jpg)

Ko se olje segreje, v ponev damo meso in ga nekaj minut popražimo, da dobi svetlo rjavo bravo.

Zmanjšamo plin na minimum in naredimo omako. Kar v ponev vlijemo smetano za kuhanje in sirčka za topljenje. Mešamo, da se sir stopi. Dodamo še rdečo papriko, malo mletega česna, popra in govejo osnovo (ali vodo z govejo kocko). Omako pokrijemo in še malo pokuhamo meso v omaki.

[](https://oblizniprste.si/wp-content/uploads/2016/10/piscancji-zrezki-v-smetanovi-omaki-3.jpg)

Poleg piščančjih trakcev lahko ponudimo široke rezance, pire krompir, njoke ali riž s pisano zelenjavo.



**Sestavine za 4 osebe:**  
\* 200g riža  
\* 150g brokolija  
\* 2 korenja  
\* 1 rdeča paprika

\*1 bučka

\*1 čebula

\*žlica oljčnega olja

\*sol in poper

**Priprava:**  
V slani vodi skuhamo riž.  
  
Brokoli operemo in razdelimo na cvetke. Korenje olupimo in narežemo. Papriko operemo in narežemo.  
  
Čebulo olupimo in narežemo na tanke krhlje.  
  
V slani vodi skuhamo cvetačo in korenje.  
  
V ponvi segrejemo olje in na njem prepražimo čebulo. Dodamo papriko, kuhan riž, kuhano zelenjavo in indijske oreščke.  
  
Vse skupaj pražimo 5 minut.  
  
Prilijemo nekaj vode ali še bolje zelenjavne juhe. Po okusu solimo in poperamo.

Ponudimo k piščancu.