



SKRZYDEŁKA NA RYŻU

Składniki:

- 12 skrzydełek kurczaka
- 4 torebki bezglutenowego ryżu paraboiled
- 2 cebule
- 3 ząbki czosnku
- po 1 łyżeczce ziół:
 - bazylii
 - tymianku
 - oregano
 - estragon
 - słodka papryka
 - sól
 - pieprz
- ½ szklanki oleju
- 6 szklanek wody
- ½ łyżeczki czarnego mielonego pieprzu
- 2 łyżki przyprawy bezglutenowej *Balviten*
- 2 łyżeczki słodkiej papryki
- 1 kostka masła
- 6 łyżek ketchupu bezglutenowego

Wykonanie:

- skrzydełka zamarynować w oleju wymieszanym z 2 ząbkami czosnku, ziołami i odstawić na 12 godzin
- ryż wysypać równomiernie na blasze do pieczenia, położyć plasterki cebuli, skrzydełka i polać sosem

Przygotowanie sosu:

- wodę wymieszać ze zmiądzonym ząbkiem czosnku, ½ łyżeczką pieprzu czarnego, przyprawą, słodką papryką, ¾ kostką masła, ketchupem
- zalewę rozgrzać i polać nią ryż i skrzydełka
- przygotowaną blachę wstawić do nagrzanego do 180° piekarnika i piec około 1 godziny