

De Dietă – Legume, carne și orez la cuptor – 8 porții în 30 de minute



Legume, carne și orez la cuptor



Vrei o masă **delicioasă și sănătoasă** pentru întreaga familie? Această rețetă combină **cartofi crocanți, morcovi dulci, broccoli, carne suculentă și orez pufos**, toate gătite ușor într-o singură tavă. **Aromele divine** vor cuceri chiar și cei mai pretențioși gurmanzi. Pregătește ingredientele și bucură-te de o **cină completă** și simplu de preparat!

Ingredientele sunt mai jos în descriere, iar rețeta pas cu pas este prezentată în video.

- 500-600 g piept de pui
- 200 g orez
- 4 dovlecei
- 2 cartofi dulci
- 1 broccolli
- 2 ardei kapia
- 100-150 g ciuperci Champignon
- 100 g roșii cherry
- 50 ml ulei de măsline
- 1 linguriță pudră de ceapă

- 1 linguriță pudră de usturoi
- 1/2 linguriță fulgi de ardei iute
- 1 linguriță rasă oregano
- 1 linguriță sare
- 1 linguriță piper

1. Taie 4 dovlecei în jumătate și crestează ușor suprafața. Unge-i cu o linguriță de ulei, presară sare și piper, și așază-i într-o tavă.
2. Taie 2 cartofi dulci în cubulețe mici.
3. Pregătește 150 g de ciuperci (tăiate în sferturi), 1 bucată de broccoli (în buchețele mici), și 2 ardei capia (curățați și tăiați în pătrățele).
4. Într-un bol mare, amestecă toate legumele cu 20 ml de ulei de măsline, 1 linguriță de piper, $\frac{1}{2}$ linguriță fulgi de ardei iute, $\frac{1}{2}$ linguriță pudră de ceapă, $\frac{1}{2}$ linguriță pudră de usturoi, 1 linguriță oregano și sare după gust. Adaugă 150 g de roșii cherry, dacă dorești.
5. Clătește 200 g de orez în 3 ape pentru a elimina amidonul. Lasă-l să se hidrateze în apă rece cât timp pregătești legumele.
6. Așază orezul într-un vas termorezistent și adaugă apă până la nivelul orezului plus încă două degete. Presară puțină sare deasupra.
7. Asezonează 600 g de fileuri de piept de pui cu 2 linguri de ulei de măsline, piper, fulgi de ardei iute, pudră de ceapă, pudră de usturoi, oregano și sare. Amestecă bine pentru a distribui condimentele uniform.
8. Așază fileurile de pui deasupra legumelor din tavă.
9. În cuptorul preîncălzit la 200°C (căldură de jos și de sus), așază tava cu legume pe nivelul inferior și vasul cu orez pe nivelul superior.
10. Coace timp de 45-60 de minute, până când legumele și puiul sunt bine gătite, iar orezul absoarbe toată apa.
11. Porționează orezul, legumele și pieptul de pui pentru 8 porții.

