

# Курица с рисом в Гаитяносском стиле

8 порций

## Вам понадобится:

- 2 стакана бурого риса
- 2 больших болгарских перца
- 1 большая луковица
- ½ небольшого перца Серрано
- 2 лайма
- 2 фунта куриных бедер без костей и кожи
- 2 столовые ложки масла канолы
- ¾ стакана апельсинового сока
- ¼ стакана воды
- ¼ чайной ложки сушеного тимьяна
- ½ чайной ложки соли
- ½ чайной ложки молотого черного перца



## Приготовление

1. Приготовьте бурый рис, следуя инструкциям на упаковке. Пока рис варится, приготовьте курицу и овощи.
2. Болгарский перец промойте и нарежьте кубиками. Лук очистите, промойте и нарежьте кубиками. Перец чили промойте и измельчите.
3. В небольшой миске выжмите сок из лайма, выбросьте семена.
4. Удалите из курицы лишний жир. Нарежьте кубиками по 1 дюйму.
5. В большой сковороде на среднем или сильном огне разогрейте масло. Добавьте курицу. Готовьте до коричневого цвета со всех сторон, примерно 3-4 минуты. При необходимости подрумяньте в два захода.
6. Добавьте лук, перец чили и болгарский перец, готовьте еще 3 минуты.
7. Добавьте сок лайма, апельсиновый сок, воду, тимьян, соль и перец. Доведите до кипения. Убавьте огонь до минимума. Готовьте без крышки, пока курица не приготовится, примерно 15–20 минут. Если соус еще не густой и сиропобразный, увеличьте огонь до средне-сильного. Тушите, постоянно помешивая, пока соус не загустеет.
8. Подавайте с коричневым рисом.

## Заметки шеф-повара

- Используйте авокадо или болгарский перец в качестве топпинга.
- Подавайте с цельнозерновым кускусом, ячменем или киноа вместо коричневого риса.
- Вы также можете использовать нарезанную кубиками свиную корейку или куриные грудки без кожи и костей вместо куриных бедер. Готовьте столько же времени и при той же температуре.
- Если вам нужно увеличить рецепт, добавляйте столько жидкости, чтобы покрыть курицу, пока она готовится. Если удваиваете, используйте около 1 стакана апельсинового сока и ½ стакана воды.



SNAP-Ed

WASHINGTON STATE UNIVERSITY  
EXTENSION

[facebook.com](https://www.facebook.com)

[/WSUExtensionSnohomishCountySNAPed](https://www.facebook.com/WSUExtensionSnohomishCountySNAPed)