

Συστατικά:

1 κούπα Μακρύκοκκο ρύζι

Uncle Ben's® 10λεπτο

4 μπουτάκια κοτόπουλου

4 κ.σ. ελαιόλαδο

1 κρεμμύδι ψιλοκομμένο

1 σκόρδο πολτοποιημένο

700 ml. ζωμό λαχανικών

4 τομάτες, ξεφλουδισμένες
πολτοποιημένες

1 κούπα αρακά

1 κόκκινη πιπεριά ψιλοκομμένη

Αλάτι και πιπέρι

Παέγια με μπουτάκια κοτόπουλο

• • •

 Μερίδες 4

 Χρόνος: 50-55 λεπτά



- 1 Πλένουμε τις τομάτες και την πιπεριά.
- 2 Τις κόβουμε προσεκτικά.
- 3 Ξεφλουδίζουμε τις τομάτες.
- 4 Τις βάζουμε στο μούλτι για να γίνουν πολτός.

5 Σε ένα βαθύ αντικολλητικό σκεύος ρίχνουμε το λάδι, το σκόρδο και το κοτόπουλο και τα μαγειρεύουμε σε χαμηλή φωτιά, γυρίζοντάς τα, μέχρι να ροδίσουν. Έπειτα δυναμώνουμε τη φωτιά, προσθέτουμε το κρεμμύδι και ανακατεύουμε μέχρι να μαραθεί.

7 Προσθέτουμε τις τομάτες και το ζωμό και τα μαγειρεύουμε όλα σε μέτρια φωτιά για 30-35 λεπτά.

8 Ρίχνουμε την πιπεριά, τον αρακά και το ρύζι και τα αφήνουμε να μαγειρευτούν για άλλα 10 λεπτά.

9 Βάζουμε αλάτι και πιπέρι, ανακατεύουμε και σερβίρουμε μαζί με τους γονείς. (ιδανικά τρώνε όλοι μαζί μέσα από το σκεύος!).

Σχόλιο του διατροφολόγου*

Ένα πλήρες γεύμα χαμηλό σε κορεσμένα λιπαρά που προσφέρει εξαιρετικά επίπεδα κορεσμού. Η προσθήκη ποικιλίας λαχανικών, εμπλουτίζει τη συνταγή σε αντιοξειδωτικές βιταμίνες και φυτικές ίνες.

*Δρ. Πωλ Φαρατζιάν MSc, PhD Κλινικός διαιτολόγος-διατροφολόγος Πρόεδρος της "Διατροφής του παιδιού"

Τις συνταγές Uncle Ben's® «Μαγειρεύουμε με τα παιδιά», δημιούργησε η Θέμις Καρδιόλακα-mamaknows.gr.

