

## פאיה של חזה עוף עם אורז ופטריות



### רכיבים

- 1/2 2/1 קילוגרם אורז ארוך
- גרם פטריות שמפיניון
- גרם חזה עוף חתוך לקוביות
- בצל קצוץ
- פלפלים אדומים קצוץ
- גרם שמן זית
- שיני שום קצוצות
- ליטר ציר עוף

### הכנה

1. מחממים שמן במחבת של פאיה ומטגנים שום, בצל ופלפל 5 דקות.
2. מוסיפים את הפטריות ואת העוף ומטגנים עד להזהבה. \*ניתן להמיר את פטריות השמפיניון לפטריות יער או שיטקה. לתשומת לבך, החלפת הרכיב יכולה לשנות את הערכים התזונתיים של המתכון.
3. ממליחים ומפלפלים ומוסיפים אורז.
4. מערבבים הכל במחבת ומוסיפים ציר עוף.
5. מביאים לרתיחה וממשיכים לבשל 10 דקות נוספות.
6. מכניסים לתנור שחומם מראש ל-180 מעלות ואופים במשך 10 דקות. מוציאים ומגישים.

30 דקות

6 servings 6