

Poulet parmesan avec sauce Marinara sur riz blanc

Ingrédients

- 1/4 tasse d'huile d'olive extra vierge
- 1 gros oignon
- 2 gousses d'ail
- 1 boîte de tomates entières avec le jus (28 oz/755g)
- 1 c. à thé d'aromates à l'italienne
- 1 tasse de riz
- 2 tasses de bouillon de poulet
- 2 cuillères à thé de sel
- 3 poitrines de poulet coupées en gros cubes
- 1 tasse de fromage cheddar marbré
- 1/2 tasse de chapelure italienne
- 1/4 tasse de fromage parmesan frais
- 2 c. à soupe de basilic frais ou de persil italien frais.
- paprika
- poivre au goût

Instructions

1. Dans un bol moyen faire tremper les poitrines de poulet dans le lait 30 minutes avant la démo.
2. Dans un petit bol, mélanger la chapelure et le fromage parmesan.
3. Égoutter les poitrines de poulet et les mettre dans le petit bol pour les paner. Laisser de côté.
4. Mettre le riz dans le contenant 3 litres et enrober d'huile. Rôtir 3-4 minutes avec le couvercle les oreilles ouvertes.
5. Placer l'oignon et l'ail dans l'Extra-chef. Hacher finement. Déposer dans le 1,75 L de la TupperOndes avec l'huile d'olive et l'assaisonnement à l'italienne, cuire 2-3 minutes en mettant le couvercle les oreilles ouvertes.
6. Verser le bouillon de poulet sur le riz immédiatement dès la sortie du micro-onde.
7. À l'aide de l'Ouvre-boite, ouvrir la conserve de tomates.
8. Déposer dans l'Extra-chef la conserve de tomates et rendre en purée.
9. Ajouter les tomates en purée au mélange d'oignons, d'ail et d'épices. Bien mélanger et ajouter le sel et le poivre.
10. Déposer dans le couvercle, les cubes de poulet panés. Envoyer la superposition 10 minutes à 100 % au micro-onde. Déposer le fromage râpé avec la Râpe-à-mesure sur le dessus des cubes de poulet, envoyer de nouveau 10 minutes.
11. Pendant la cuisson mettre le persil ou le basilic dans le Hachoir gagne-temps et parsemer sur le poulet et la sauce à la fin de la cuisson.