



Αλμυρή ρυζόπιτα χωρίς φύλλο

25'
Χρόνος
Εκτέλεσης

25'
Χρόνος
Ψησίματος

6-8
Μερίδες

1
Βαθμός
Δυσκολίας



Συστατικά

- 200 γρ. φιλέτο στήθος κοτόπουλου
- αλάτι
- πιπέρι
- 2 κ.σ. ελαιόλαδο
- 50 γρ. βούτυρο
- 50 γρ. αλεύρι γ.ο.χ.
- 250 γρ. νερό
- 250 γρ. γάλα, 3,5%
- 100 γρ. αρακά, κτψ
- 200 γρ. ρύζι καρολίνα, βρασμένο
- 100 γρ. φρυγανιά τριμμένη
- 100 γρ. τσένταρ, τριμμένο

Για το σερβίρισμα

- φύλλα θυμαριού

Μέθοδος Εκτέλεσης

- Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 180° C στον αέρα.
- Κόβουμε το κοτόπουλο σε κυβάκια 2 εκ. Αλατοπιπερώνουμε και λαδώνουμε τα κομμάτια.
- Ζεσταίνουμε ένα **τηγάνι** σε μέτρια φωτιά.
- Σοτάρουμε τα κομμάτια του κοτόπουλου για 2-3 λεπτά μέχρι να ψηθούν εντελώς απ'όλες τις πλευρές.
- Αποσύρουμε το τηγάνι από τη φωτιά.
- Βάζουμε μια **κατσαρόλα** σε μέτρια φωτιά.
- Λιώνουμε το βούτυρο και προσθέτουμε το αλεύρι. Ανακατεύουμε συνεχώς με ένα σύρμα χειρός μέχρι να έχουμε μια ομοιόμορφη πάστα.
- Προσθέτουμε σιγά σιγά το νερό και το γάλα, ενώ ανακατεύουμε παράλληλα με το σύρμα.
- Προσθέτουμε τον αρακά και περιμένουμε να πάρει μια βράση το μείγμα.
- Με το που πάρει μια βράση, αποσύρουμε την κατσαρόλα από τη φωτιά, προσθέτουμε το ρύζι, τα κομμάτια του κοτόπουλου, αλάτι, πιπέρι, και ανακατεύουμε με μια κουτάλα.
- Αδειάζουμε το μείγμα σε ένα στρογγυλό **ταψί** 20 εκ.
- Ανακατεύουμε τη φρυγανιά με το τριμμένο τσένταρ και πασπαλίζουμε το μείγμα.
- Ψήνουμε στον φούρνο για 20-25 λεπτά μέχρι να λιώσει το τυρί και να χρυσαφίσει.
- Αφαιρούμε το ταψί από τον φούρνο και πασπαλίζουμε με θυμάρι.
- Σερβίρουμε.

Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

257 Θερμίδες (kcal)	12.0 Λιπαρά (γρ.)	6.9 Κορ.Λίπη (γρ.)	24.0 Υδατ/κες (γρ.)
13%	17%	35%	9%
2.7 Σάκχαρα (γρ.)	13.0 Πρωτεΐνη (γρ.)	1.3 Φυτικές Ίνες (γρ.)	0.44 Αλάτι (γρ.)
3%	26%	5%	7%