



In einer tieferen Pfanne ca. 0,7 bis 1 Liter Sonnenblumenöl erhitzen. Hähnchenschenkel (gewaschen und abgetupft - ohne Würzung) darin hellbraun frittieren und dann in einen Topf mit Wasser geben und dort weiter kochen lassen.

Blumenkohl - in mittelgroße Röschen zerteilt - ohne Würzung - im Öl frittieren, bis der Blumenkohl eine gleichmäßige satt-braune Färbung erhalten hat. Auf Küchentuch legen um das Öl etwas aufzufangen. Abkühlen lassen.

Hühnerschenkel, wenn sie fertig gekocht sind, aus der Flüssigkeit nehmen und abkühlen lassen, bis man das Fleisch von den Knochen lösen kann, ohne sich die Finger zu verbrennen.

Von der Flüssigkeit einen Teil wegnehmen und separat aufbewahren um, wenn nötig, dem Reis wieder beugeben zu können. Rest der Flüssigkeit mit Salz und Pfeffer abschmecken und darin den Reis kochen. Wenn der Reis fertig ist, Fleisch und Blumenkohl zufügen, ganz kurz miteinander erwärmen, dann das Ganze auf eine Platte umstürzen und servieren.

Wer möchte, kann geröstete Pinienkerne darüber geben.