

brazowy ryż z soją i warzywami

Autor: **anetaa26**Przepisów: **168** Ocena: **5076**

1-2 os.



30 min



średnie



przystępne

Składniki:

- ryż brazowy, 2 woreczki
- por, zielona część
- marchew, 2 szt
- groszek zielony, poł szklanki
- kotlety sojowe, 6 szt
- sok pomidorowy, 150 ml
- surowka: kiszona kapusta, 300g
- czerwona cebula, 1/2
- marchewka, 1
- bazylija, poł łyżeczki
- pieprz, sol, wg uznania

Sposób przygotowania:

- 1 ryż ugotować wg przepisu na opakowaniu. kotlety sojowe ugotować w wodzie (można w bulionie), odsaczyć, pokroić na mniejsze kawałki.
- 2 marchew pokroić w plastry, por w półplastry. do wrzącej wody wrzucić marchew i groszek, jak będą półmiękkie dodać por, gotować do miękkości.
- 3 w garnku wymieszać ugotowany ryż, soję i warzywa, doprawić pieprzem i solą, dodać sok pomidorowy i podgrzać mieszając, gotować ok 2-3 minuty.
- 4 surowka: kapustę kiszoną poszatkować, wkroić do niej cebulkę, dodać startą na tarce marchew, dodać bazylię i pieprz, można dodać oliwę z oliwek.
- 5 smacznego :)

Twoje notatki do przepisu: