

Pilaw z pieczonymi warzywami i pieczarkami

Autor: **Ola1984**Przepisów: **251** Ocena: **745**

3-4 os.



60 min



łatwe



tanie



Składniki:

- ryż basmati 200 g
- Cebula 1 szt.
- Czosnek 2 ząbki
- Olej rzepakowy 2 łyżki
- masło 1/2 łyżki
- woda 1 l
- Pieczone warzywa:
- dynia hokkaido 400 g
- Pieczarki 250 g
- Marchew 1 szt.
- Papryka czerwona 1 szt.
- Olej rzepakowy 2 łyżki
- sól 1/2 łyżeczki
- Rozmaryn 1/2 łyżeczki
- Dodatkowo przyprawy:
- sól (do smaku)
- ostra papryka (do smaku)
- Kurkuma 1/2 łyżeczki
- Curry 1/2 łyżeczki
- Imbir 1/4 łyżeczki
- natka pietruszki suszona 1/2 łyżki
- Sezam czarny 1 łyżka

Sposób przygotowania:

- 1 Warzywa oczyścić. Dynię oraz marchewkę obrać ze skórki. Dynię i paprykę pokroić w kostkę, pieczarki na ćwiartki, marchew w plasterki. Składniki przełożyć na blaszkę, połączyć olejem, doprawić solą i rozmarynem. Wstawić do piekarnika nagrzanego do 200 stopni i piec do miękkości ok. 20 minut. Na patelni rozgrzać olej z masłem. Zarumienić drobno pokrojoną cebulę, dodać przeciśnięty przez praskę czosnek oraz przyprawy: kurkumę, curry, imbir oraz paprykę. Chwilę przesmażyć. Wypać ryż i całość wymieszać. Zalać wodą i doprawić solą. Gotować na małym ogniu, pod przykryciem, do czasu aż ryż wchłonie całą wodę. Kiedy ryż będzie miękki dodać pieczone warzywa i pieczarki. Wymieszać i chwilę podgrzać. Ewentualnie doprawić solą. Posypać natką i sezamem.
- 2 Rady: Do pilawu można dodać także podsmażoną pierś z kurczaka.

Twoje notatki do przepisu: