

Ryż z warzywami z patelni

Autor: **ErJot**Przepisów: **409** Ocena: **2288**

1-2 os.



30 min



łatwe



przystępne

Składniki:

- ryż 20 dag
- marchew 1 szt duża
- papryka czerwona 1 szt
- papryka żółta 1 szt
- czosnek 2 ząbki
- cebula 1 szt
- seler naciowy 2 łodygi
- brokuł 10 różyczek
- bulion 2 szklanki
- olej 2 łyżki
- kurkuma 1 łyżeczka
- sól do smaku
- pieprz do smaku
- słodka papryka mielona do smaku
- ostra papryka mielona do smaku
- sok z cytryny do smaku
- natka pietruszki

Sposób przygotowania:

- 1 Na patelni rozgrzewamy olej i wrzucamy drobno pokrojone cebulę i czosnek. Podsmażamy często mieszając /uważając żeby się czosnek nie przypalił/ do czasu aż cebula stanie się szklista. Dodajemy pokrojona w cienkie plasterki /lub półplasterki/ marchew i podsmażamy 2-3 min. Następnie dodajemy pokrojony seler naciowy i papryki i smażyjemy kolejne 2-3 min. Wsypujemy ryż, dodajemy kurkumę i słodką paprykę i mieszając podsmażamy kolejne 2-3 min. Wlewamy szklankę bulionu, dodajemy odrobinę soli i pieprzu i mieszamy. Dusimy pod przykryciem ok. 10 min od czasu do czasu mieszając i w razie potrzeby dodajemy małymi porcjami bulion. Następnie dodajemy różyczki brokuła i dusimy pod przykryciem kolejne 10 min - do czasu aż ryż będzie miękki. Doprawiamy do smaku solą, pieprzem, sokiem z cytryny i paprykami: ostrą i słodką. Podajemy na ciepło posypując posiekaną natką pietruszki /lub natką kolendry/.

Twoje notatki do przepisu: