

Zapiekanka warzywna z ryżem

Autor: **Erjot**Przepisów: **510** Ocena: **3782**

1-2 os.



15 min



łatwe



przystępne

Składniki:

- papryka 2 strąki
- pomidory 2 szt
- brokuł 1 szt
- cebula 1 szt
- czosnek 3 ząbki
- groszek konserwowy 5 łyżek
- kukurydza konserwowa 5 łyżek
- ryż 20 dag
- ser żółty starty 6 łyżek
- sól do smaku
- pieprz do smaku
- tłuszcz do smażenia

Sposób przygotowania:

- 1 Ryz gotujemy w osolonym wrzątku. Brokuł dzielimy na różyczki, gotujemy w osolonym wrzątku przez 3-4 min i odsączamy. Na patelni rozgrzewamy tłuszcz i podsmażamy na nim posiekaną cebulę i czosnek. Gdy będą szkliste dodajemy pokrojone papryki /najlepiej kolorowe/ i podsmażamy 2-3 min. Na koniec na patelnię dodajemy obraną, pozbawioną gniazda nasiennego cukinię i podsmażamy wszystko razem dalsze 3-4 min.
- 2 Patelnię zestawiamy z ognia, dodajemy drobno pokrojone pomidory /wraz z sokiem/, odsączony groszek i kukurydzę oraz ryż, doprawiamy do smaku i wszystko mieszamy.
- 3 Naczynie żaroodporne natłuszczamy i przekładamy do niego warzywa z ryżem. Na wierzchu układamy różyczki brokuła i całość posypujemy startym żółtym serem. Zapiekankę wstawiamy do piekarnika nagrzanego do 190 stopni C i zapiekamy ok. 15 min - do czasu aż ser się roztopi.

Twoje notatki do przepisu: