Jambalaya wegetariańska

Pyszne danie kuchni kreolskiej. To zdrowa potrawa zupełnie bez mięsa. Warto ją spróbować podczas eksperymentowania w kuchni.

SKALA TRUDNOŚCI:

Średnie

CZAS PRZYGOTOWANIA:

80 minut

LICZBA PORCJI:

6

SKŁADNIKI:

1 czerwona cebula, posiekana
2 łodygi selera naciowego, posiekane
1 zielona papryka, posiekana
80 g pieczarek, pokrojonych w plasterki
2 ząbki czosnku, posiekane
1 łyżeczka oliwy z oliwek
3 duże pomidory, drobno pokrojone
1 puszka kukurydzy
2 szklanki wody
185 g długoziarnistego ryżu
2 łyżki sosu sojowego
1 łyżka natki pietruszki, posiekanej
1/4 łyżeczki soli
1/4 łyżeczki słodkiej papryki

1/8 łyżeczki pieprzu kajeńskiego
szczypta chili
szczypta pieprzu
6 łyżek chudej kwaśnej śmietany

PRZYGOTOWANIE:

1) Podsmażyć cebulę, selera naciowego, zieloną paprykę, pieczarki i czosnek na oliwie na patelni. Dodać pomidory, kukurydzę, wodę, ryż, sos sojowy, natkę pietruszki, sól, słodką paprykę, pieprz kajeński, chili i pieprz.

2) Przełożyć do nasmarowanego naczynia żaroodpornego. Przykryć i piec 65 minut w temperaturze 180°C. Podawać ze śmietaną.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera 187 kcal, 3 g tłuszczów (w tym 1 g NKT), 5 mg cholesterolu, 339 mg sodu, 36 g węglowodanów, 3 g błonnika, 5 g białka

Źródło zdjęcia: Shutterstock