Pilaw śródziemnomorski z warzywami

Zamiast mrożonych warzyw można użyć dowolnych surowych. Należy je podsmażyć wraz z cebulą.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

30 minut

LICZBA PORCJI:

2

SKŁADNIKI:

1 łyżka oliwy z oliwek
1 mała cebula, grubo posiekana
1 łyżeczka mielonego kminu rzymskiego
1/2 szklanki ryżu basmati
1 szklanka wywaru z kurczaka
280 g mrożonych włoskich warzyw
1 łyżka natki pietruszki, grubo posiekanej
cząstki cytryny, do podania

PRZYGOTOWANIE:

1) Rozgrzać oliwę na patelni na średnim ogniu. Wrzucić cebulę,

mrożone warzywa i smażyć aż zmięknie. Dodać kmin rzymski oraz ryż. Smażyć minutę, mieszając.

2) Wlać wywar i doprowadzić do wrzenia. Zmniejszyć ogień. Gotować ryż 15 minut pod przykryciem, aż wchłonie płyn i będzie miękki. Wyłączyć ogień.

3) Dodać natkę pietruszki. Wymieszać. Doprawić pilaw do smaku solą i świeżo zmielonym czarnym pieprzem. Ponownie przykryć i pozostawić na 3 minuty na ogniu, aby warzywa się zagrzały.

4) Podawać potrawę w miseczce z cząstkami cytryny.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 370 kcal, 7 g białka, 17 g tłuszczów (2 g tłuszczów nasyconych), 46 g węglowodanów (3 g cukrów), 2 g błonnika, 646 mg sodu

Źródło zdjęcia: Shutterstock