Pilaw z brązowego ryżu i brokułów

Pilaw z ryżu i brokułów to świetna propozycja na zdrowy obiad. To łatwe do przygotowania danie.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

55 minut (w tym 50 minut gotowanie)

LICZBA PORCJI:

6

SKŁADNIKI:

185 g brązowego ryżu
2 i 1/4 szklanki niesłonego wywaru drobiowego
2 łyżki posiekanego świeżego rozmarynu
2 ząbki czosnku, posiekane
2 szklanki różyczek brokułów
50 g migdałów w słupkach
25 g pestek słonecznika, bez łupinek
1/2 łyżeczki soli
szczypta pieprzu

PRZYGOTOWANIE:

1) Przyrumienić ryż na patelni spryskanej olejem w aerozolu. Dodać wywar, rozmaryn i czosnek. Gotować 45 minut, aż ryż będzie prawie miękki.

2) Dodać brokuły, migdały, pestki słonecznika, sól i pieprz. Przykryć i gotować jeszcze 3–5 minut, aż brokuły nieco zmiękną.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera 202 kcal, 6 g tłuszczów (w tym 1 g NKT), 0 mg cholesterolu, 414 mg sodu, 31 g węglowodanów, 2 g błonnika, 7 g białka

Źródło zdjęcia: Adobe Stock