Pilaw z soczewicą i warzywami

Potrawy tego rodzaju są zazwyczaj czasochłonne, ale jeśli wykorzystamy mieszankę mrożonych warzyw i gotowy, marynowany imbir, możemy przygotować pilaw w 30 minut. Ta jednogarnkowa wegetariańska potrawa jest bogata w białko, węglowodany złożone oraz inne składniki odżywcze.

SKALA TRUDNOŚCI:

Średnie

CZAS PRZYGOTOWANIA:

30 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

100 ml mleka kokosowego
900 ml wywaru z warzyw lub wody
2 łyżki oleju słonecznikowego
1 i 1/2 łyżeczki nasion kminu rzymskiego
2 łyżeczki mielonej kolendry
1 łyżeczka marynowanego imbiru, odsączonego
1 łyżeczka czosnku w oleju, posiekanego
1/2 łyżeczki pieprzu kajeńskiego
200 g ryżu basmati, opłukanego
200 g czerwonej soczewicy
500 g mieszanki mrożonych warzyw, jak marchewka, fasola,

brokuły i kalafior
sól i pieprz

PRZYGOTOWANIE:

1) Wlać mleko kokosowe i wywar do rondla. Doprowadzić do wrzenia na średnim ogniu. Mieszać od czasu do czasu.

2) Rozgrzać olej w dużym naczyniu żaroodpornym. Wsypać nasiona kminu rzymskiego i smażyć na niezbyt dużym ogniu, aż zaczną skwierczeć i wydzielać aromat. Dodać mieloną kolendrę, imbir, czosnek oraz pieprz kajeński i smażyć minutę.

3) Wsypać ryż, soczewicę oraz warzywa. Wlać wywar i dokładnie wymieszać. Doprowadzić do wrzenia, a następnie zmniejszyć ogień, przykryć naczynie i dusić 20 minut, aż soczewica będzie miękka a ryż wchłonie wywar.

4) Pokroić banany i włożyć do miski. Polać sokiem z limonki. Posypać otartą skórką.

5) Spulchnić ryż widelcem. Można posypać posiekaną kolendrą lub natką pietruszki i podawać z bananami.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 560 kcal, 20 g białka, 16 g tłuszczów (w tym 9 g NKT), 87 g węglowodanów (w tym 18 g cukrów), 5 g błonnika

Źródło zdjęcia: Adobe Stock