

# Piław 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. Połać 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