Ryż migdałowy

Do tego dania najlepiej nadaje się drobnoziarnisty ryż brązowy. Ma on ciekawszą konsystencję i silniejszy smak, niż jego długoziarnisty
odpowiednik.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

60 minut

LICZBA PORCJI:

6

SKŁADNIKI:

2 łyżki oliwy z oliwek
1 średnia cebula, posiekana
1 ząbek czosnku, wyciśnięty
1 szklanka brązowego ryżu
1/2 szklanki dzikiego ryżu
1 szklanka soku pomarańczowego
1 łyżeczka mielonego imbiru
1/2 szklanki prażonych migdałów, posiekanych
1/2 szklanki rodzynków

PRZYGOTOWANIE:

1) W średnim rondlu rozgrzać oliwę na średnim ogniu. Wrzucić cebulę i czosnek. Smażyć 3 minuty, aż zaczną się rumienić.

2) Wsypać ryż brązowy i dziki. Dodać 11/2 szklanki wody, sok pomarańczowy i imbir. Doprowadzić do wrzenia, po czym zmniejszyć ogień na maleńki, przykryć i gotować 50 minut, aż ryż będzie miękki. Dodać migdały i rodzynki, wymieszać i podawać.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 317 kcal, 7 g białka, 53 g węglowodanów, 4 g błonnika, 10 g tłuszczów (w tym 1 g NKT), 0 mg cholesterolu, 8 mg soli

Źródło zdjęcia: Adobe Stock