

# Ryż migdałowy

Do tego dania najlepiej nadaje się drobnoziarnisty ryż brązowy. Ma on ciekawszą konsystencję i silniejszy smak, niż jego długiarnisty 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 1 1/2 szklanki wody, sok pomarańczowy i imbir. Doprowadzić do wrzenia, po czym zmniejszyć ogień na małeńki, 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