Ryż z dynią i jarmużem

Dynia piżmowa zawiera dużo przeciwutleniaczy i błonnika. Połączenie jej z ciemnozielonym jarmużem oraz słodkimi rodzynkami jest doskonałe w smaku.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

30 minut

LICZBA PORCJI:

6

SKŁADNIKI:

500 g jarmużu, bez twardych łodyg
100 g ryżu basmati
1 łyżka curry
600 g dyni piżmowej, obranej, oczyszczonej z nasion i pokrojonej na kawałki wielkości 2,5 cm
40 g orzeszków ziemnych
250 ml mleka kokosowego o obniżonej zawartości tłuszczu
185 ml wody
1 łyżeczka soli

PRZYGOTOWANIE:

1) Wrzucić liście jarmużu na wrzątek, blanszować minutę,

odcedzić. Rozgrzać dużą patelnię o nieprzywierającym dnie. Wsypać ryż i prażyć około 3 minut, często mieszając, aż lekko się przyrumieni. Wsypać curry, prażyć ryż jeszcze minutę, mieszając.

2) Dodać jarmuż, dynię, orzeszki, mleko kokosowe, wodę i sól, gotować około 12 minut pod przykryciem, aż cały płyn zostanie wchłonięty, a ryż i dynia będą miękkie. Zestawić z ognia i odstawić na 5 minut pod przykryciem.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 163 kcal, 5 g białka, 6 g tłuszczów, 4 g tłuszczów nasyconych, 23 g węglowodanów, 3 g błonnika, 0,7 g soli

Źródło zdjęcia: Shutterstock