Ryż z serem i szparagami

Jest to bardzo proste i atrakcyjne danie wegetariańskie. Ryż gotujemy w wywarze, mieszamy z groszkiem, szparagami i serem, a potem zapiekamy, najlepiej każdą porcję w osobnej foremce.

SKALA TRUDNOŚCI:

Średnie

CZAS PRZYGOTOWANIA:

45 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

1 łyżka margaryny, roztopionej
2 łyżki bułki tartej
300 g długoziarnistego ryżu lub basmati
600 ml wywaru warzywnego ugotowanego bez soli
150 g mrożonego zielonego groszku
150 g szparagów, pokrojonych na kawałki długości 5 cm
3 jajka
100 g dojrzałego sera cheddar, startego
1/4 łyżeczki pokruszonych suszonych płatków chili
pieprz

PRZYGOTOWANIE:

1) Przygotować 4 foremki żaroodporne o objętości 360 ml każda. Lekko nasmarować roztopioną margaryną i posypać dno i boki bułką tartą. Rozgrzać piekarnik do temperatury 190°C.

2) Wsypać ryż, zalać wywarem i doprowadzić do wrzenia. Zmniejszyć ogień, szczelnie przykryć i gotować 5 minut bez mieszania.

3) Odkryć rondel, dodać groszek i szparagi. Wymieszać. Doprowadzić ponownie do wrzenia, zmniejszyć ogień i gotować jeszcze 5 minut.

4) Zdjąć z ognia. Zamieszać, przykryć i odstawić na 5–7 minut, nie odkrywając.

5) W misce utrzeć jajka z serem. Wsypać pokruszone chili i pieprz. Starannie utrzeć widelcem. Dodać ryż z warzywami i wymieszać delikatnie.

6) Rozdzielić po równo do 4 foremek. Ustawić na blasze w piekarniku i zapiekać 20 minut, aż potrawa się zetnie i ładnie przyrumieni. Podawać na gorąco.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 508 kcal, 22 g białka, 16 g tłuszczów w tym 8 g NKT, 211 mg cholesterolu, 70 g węglowodanów w tym 2 g cukrów, 3 g błonnika, 409 mg sodu

Źródło zdjęcia: Shutterstock