

Cukkiniragu rizzsel

Kategorie: Zelenina

Hodnocení: nezádano

Počet porcí:

Náročnost: lehký

Autor:

Suroviny

Hozzávalók személyenként::

2 db zsenge cukkini

8-10 dkg rizs

1 paradicsom

1 kisebb vöröshagyma

2 gerezd fokhagyma

só

bors

majoranna (vagy más fűszer ízlés szerint)

olívaolaj

Postup

Elkészítés: A rizst megfőzzük. Kevés olívaolajon megpirítjuk a vöröshagymát és a fokhagymát, ráadjuk a meghámozott, kockára vágott paradicsomot. Sóval, borssal, majorannával, illetve ízlés szerint olasz vagy provanszi fűszerkeverékkel vagy kaporral fűszerezzük. Ráadjuk a kockákra vágott cukkinit, és fedő alatt puhára pároljuk. Végül a kész rizst hozzákeverjük, és szintén fedő alatt nagyon kis lángon rövid ideig pároljuk, amíg a rizs magába szívja a cukkini levét.

Megjegyzés:

A 90 napos diéta keményítőnapjára kitűnő.