

K Kari rizoto se sojovými kostkami

Kategorie: Nezařazeno

Hodnocení: nezadáno

Počet porcí:

Náročnost:

Autor: Labuznik-Pampeliska

Suroviny

Hlavní rostlinná skupina, která se může kombinovat se zeleninovou podskupinou.

2 středně velké cibule

rostlinný olej

1 balíček sojových kostek

sůl, 1 lžice kari koření

70 g nahrubo nastrouhané mrkve

300 g rýže

voda

jemně nasekaná pažitka

Postup

Očištěnou cibuli nakrájíme nadrobno a zpěníme na rostlinném oleji. Přidáme sojové kostky, sůl, kari koření, a očištěnou, nahrubo nastrouhanou mrkev. Promícháme, podlijeme a dusíme 20 minut. Poté přidáme rýži, kterou jsme přebrali, promyli a nechali odkapat. Zalijeme vodou (1 díl vody na 2 díly rýže) a zlehka promícháme.

Pod pokličkou udusíme na mírném ohni doměčka. Před podáváním posypeme jemně usekanou pažitkou. Vhodnou přílohou jsou různé druhy zeleninových salátů.

Poznámka

dělená strava