

RYŽOVÁ KAŠA SO ZELENINOU

PRÍPRAVA

5 min

ČAS VARENIA

15 min

BEZ LEPKU

áno

INGREDIENCIE

Šálka uvarenej ryže so sezamom
1 menšia mrkva
1 menšia cibuľa
1/2 hrnčeka vylúpaného čerstvého
hrášku

1 ČL oleja
100 ml horúcej vody alebo
vývaru
soľ

POSTUP

- Očistíme a nakrájame zeleninu - mrkvu na tenučké kolieska, cibuľu nadrobno. Zeleninu spolu nemiešame, budeme ju dávať do malého hrnca po vrstvách.
- Do hrnca s čo najmenším priemerom dáme olej a rovnomerne ho rozotrieme po dne.
- Zapneme plameň a na olej dáme vrstvu cibule - rozťahujeme po celom dne.
- Na cibuľu dáme hrášok, znovu rozvrstvíme po celom obvode.
- Proces ukončíme mrkvou - rovnaký postup.
- Navrchu mierne posolíme a necháme 2 minúty dusiť bez vody.

- Potom opatrne nalejeme horúcu vodu alebo vývar. Tak, aby sme neporušili jednotlivé vrstvy.
- Na slabom plameni dusíme 15 min pod pokrievkou. Ak máte pokrievku s otvorom, v polovici varenia skontrolujte, či máte v hrnci nejakú tekutinu a prípadne ešte trochu dolejte, aby sa zelenina nepripálila.
- Keď je zelenina mäkká, môžete ju ochutiť troškou Shoyu alebo Tamari. Mne táto kombinácia chutí bez omáčky.
- Na tanieri dáme zeleninu na ryžovú kašu a posypeme semienkami a čerstvými bylinkami.