

ZELENINA NISHIME S RYŽOU/QUINOOU

PRÍPRAVA

10 min

ČAS VARENIA

15 min + ryža

BEZ LEPKU

áno

INGREDIENCIE

kúsok póriku (6-8 cm) alebo nevelká
cibuľa
letná biela kapusta
1 väčšia mrkva
voda
soľ
ryža alebo quinoa

POSTUP

1. Pórik (alebo cibuľu) pozdĺžne
prerežeme napoly a potom ho
nakrájame na tenké prúžky.
2. Mrkvu nakrájame na hrubšie
rezance. Robím to tak, že ju po
dĺžke prerežem na 3 časti a
potom krájam, ako keď bežne
krájam kolieska.
3. Kapustu nakrájame na
rezance.
4. Do menšieho hrnca dáme na
spodok pórik a rozťahujeme po
celom dne. Na neho navrstvíme
kapustu a navrch mrkvu.

5. Podležeme vodou, dáme toľko
aby ju bolo vidieť, ale aby bola
pod úroveň zeleniny.
6. Na vrchu posolíme a varíme na
miernom plameni 15 minút.
7. Ryžu/quinou dáme na tanier,
navrstvíme zeleninu a doplníme
čerstvou a kvasenou zeleninou.
Môžeme posypať semienkami.

ĎALŠIE MOŽNÉ KOMBINÁCIE ZELENINY:

Zeleninu uvádzam v poradí, v
akom sa vrství.

cibuľa, brokolica, mrkva
pórik, cibuľa, karfiol, mrkva
cibuľa, hrášok, mrkva