

KOKOSOVÁ RYŽA S BIELOU FAZUĽOU

PRÍPRAVA

5 min 1
namáčanie ryže
4 hodiny

ČAS VARENIA

35 min

BEZ LEPKU

áno

INGREDIENCIE

1/2 hrnčeka naturálnej
jazmínovej alebo basmati
ryže
1/2 cibule
1 strúčik cesnaku
1/4 ČL kurkumy
1 ČL oleja
1/3 ČL soli
zelená časť jarnej cibulky (asi
6 cm kúsok)
1 menšia mrkva

1 hrnček horúceho zeleninového
vývaru
50 ml kokosovej smotany (alebo
mlieka z plechovky)
trošku čerstvého alebo
sušeného tymianu
čerstvá citrónová šťava
na dochutenie
3 PL bielej fazule uvarenej
včera

POSTUP

1. Opláchnutú celozrnnú
(naturálnu) ryžu dáme namáčať
aspoň na 4 hodiny do studenej
vody.
2. Nadrobno nakrájanú cibuľu
speníme na osolenom oleji.
3. Pridáme popučený alebo
nasekaný cesnak a krátko
restujeme.
4. Prihodíme kurkumu, tymian a
na kolieska nakrájanú jarnú
cibuľku a mrkvu nakrájanú na
menšie kocky (1/4 kolieska).
Všetko restujeme asi minútu na
miernom ohni.

5. Vložíme odkvapkanú ryžu,
dobre premiešame aby chytila
žltú farbu a zalejeme horúcim
vývarom a kokosovým mliekom.
6. Premiešame a prikryté dusíme
do zmäknutia ryže (25 - 30
minút)
7. Hotovú odstavenú ryžu
osviežime troškou citrónovej
šťavy a primiešame 3 PL uvarenej
bielej fazule.
8. Podávame s petržlenovou
vňaťou a/alebo čerstvými
šalátovými listami.