

Dětská hedvábná rýže s cizrnou

Obtížnost: □□□□□

Čas přípravy: 10min , Čas vaření: 25min
Celkový čas: 35min , Porce: 2

2059 kalorií , **44 g** cukrů , **24 g** tuků , **94 g** bílkovin

Autor: andrea92

Odkaz: <https://srecepty.cz/detska-hedvabna-ryze-s-cizrnou>

Příprava

Rýži dáme povařit do dvojnásobného množství vody než obvykle. Asi po 12 minutách přimícháme přecezenou cizrnu, smetanu a kopr. Vaříme doměkka. Podáváme. Pro ty nejmenší můžeme rozmixovat.

Tip k receptu

Místo kopru můžeme použít zelenou petrželku. Zajímavé chuti docílíme, pokud pár minut před koncem vaření přidáme do jídla 6 sušených brusinek.

Ingredience

- 200 g rýže
- 400 g sterilované cizrny
- 100 ml sladké smetany
- 1 lžička kopru

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Celoročně, Finančně nenáročná, Luštěniny, Rychlovka, Děti do 5 let, Hlavní chod