

Dietní rýže



Obtížnost:

Čas přípravy: 20min , Čas vaření: 40min
Celkový čas: 1h 0min , Porce: 3

942 kalorií , **0 g** cukrů , **5 g** tuků , **18 g** bílkovin

Autor: barbora studená

Odkaz: <https://srecepty.cz/dietni-ryze>

Příprava

Cibulku osmahneme na olivovém oleji a rýži na ní orestujeme. Přidáme na kostičky nakrájenou mrkev a kedlubnu a po minutě zalijeme vodou, přidáme harmonii chuti, česnek, zbytek cibule. Kukuřici a hrášek přidáme později a dusíme. Dietní rýže by měla být bez soli, tak pokud se bez ní obejdete, nesolte. Hnědá rýže vyžaduje delší dobu přípravy, ale chutná stejně dobře jako rýže bílá. Podle chuti lze přidat i další zeleninu a koření.

Ingredience

- ✓ 1 hrneček rýže natural (celozrnná)
- ✓ 2 mrkve
- ✓ 1/2 kedlubnu
- ✓ 1 cibule
- ✓ 2 stroužky česneku
- ✓ hrst hrášeku
- ✓ hrst kukuřice
- ✓ špetka bazalky
- ✓ špetka Harmonie chuti

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Redukční, Vegetariánská, Celoročně, Finančně nenáročná, Rychlovka, Štíhlá slečna, Hlavní chod