

Karotkový pilaf



Obtížnost: 🍴🍴🍴🍴🍴

Čas přípravy: 15min , Čas vaření: 15min
Celkový čas: 30min , Porce: 4

1404 kalorií , **12 g** cukrů , **42 g** tuků , **30 g** bílkovin

Autor: sonizna

Odkaz: <https://srecepty.cz/karotkovy-pilaf>

Příprava

Cibuli a česnek nakrájíme najemno. Rozpálíme máslo a opečeme na něm cibuli doměkka. Přidáme česnek a karotku a půl minuty opékáme. Přidáme koření a zamícháme, poté vsypeme rýži a orestujeme. Zalijeme vývarem a vaříme 15 minut. Mezitím opražíme kešu ořechy nasucho v pánvi a nasekáme petrželku. Pilaf rozdělíme na talíře a posypeme ořechy a petrželkou. Podáváme.



Tip k receptu

Nejlepší je baby karotka.

Ingredience

- ✓ 300 g mrkve
- ✓ 20 g másla
- ✓ 200 g rýže basmati
- ✓ 750 ml zeleninového vývaru
- ✓ 50 g kešu ořechů
- ✓ 1 ks cibule
- ✓ 2 ks česneku
- ✓ 4 ks kardamomu
- ✓ 1 ks skořice
- ✓ 2 lžičky kurkumy
- ✓ 1 hrst petrželové natě

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Bezlepková, Vegetariánská, Celoročně, Finančně nenáročná, Zelenina, Vegetarián, Hlavní chod, Příloha

