

Rajčatový pilaf



Obtížnost: 🍴 🍴 🍴 🍴 🍴

Čas přípravy: 10min , Čas vaření: 30min

Celkový čas: 40min , Porce: 1

186 kalorií , 2 g cukrů , 0 g tuků , 3 g bílkovin

Autor: Kateřina Růžičková

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

Příprava

Pokrájená, osolená, okořeněná rajčata osmahneme na tuku, promícháme se spařenou rýží a zelenou natí, zalijeme vývarem a pečeme do měkka.

Ingredience

- ✓ 80 g rajčat
- ✓ 40 g rýže
- ✓ 1 dcl vývaru
- ✓ 10 g tuku
- ✓ troška Vegety speciál
- ✓ špetka soli
- ✓ troška zelené natě

Kategorie

Obyčejný den, Celoročně, Zelenina, Chudý student, Hlavní chod

