

Špenátová rýže



Obtížnost: ◻◻◻◻◻

Čas přípravy: 20min , Čas vaření: 45min
Celkový čas: 1h 5min , Porce: 6

1237 kalorií , **0 g** cukrů , **5 g** tuků , **28 g** bílkovin

Autor: sonizna

Odkaz: <https://srecepty.cz/spenatova-ryze--2>

Příprava

Cibuli nasekáme na jemno a osmažíme ji na oleji. Přidáme nasekaný čerstvý špenát a polovinu množství kopru. Přidáme rýži a zalijeme 600 ml vody. Přivedeme k varu, poté snížíme teplotu a necháme vařit 25-30 minut. Vmícháme zbylý kopr, osolíme, opepříme a vymačkáme citrónovou šťávu (množství dle chuti).

Tip k receptu

Jedná se o typické řecké velikonoční jídlo.

Ingredience

- 100 ml olivového oleje
- 500 g špenátu
- 300 g dlouhozrnné rýže
- 1 ks cibule
- 1-2 ks citrónu
- 2 lžíce kopru
- 1 lžička soli
- 1/2 lžičky pepře

Kategorie

Obyčejný den, Řecká, Bezlepková, Vegetariánská, Celoročně, Finančně nenáročná, Obiloviny, těstoviny a rýže, Hlavní chod

