

Zeleninový pilaf s rajčaty

Obtížnost: ◻◻◻◻◻

Čas přípravy: 40min , Čas vaření: 35min
Celkový čas: 1h 15min , Porce: 4

1138 kalorií , 0 g cukrů , 1 g tuků , 21 g bílkovin

Autor: Jiřulka

Odkaz: <https://srecepty.cz/zeleninovy-pilaf-s-rajcaty>

Příprava

Rýži propláchneme a nasypeme do hrnce. Zalijeme menším množstvím vody tak, aby voda sahala na prst nad rýží. Osolíme a vaříme za stálého míchání na středním plameni, dokud se voda neodpaří. Rýže by měla zvětšit svůj objem. Potom do hrnce vlijeme 3 šálky vařící vody a pod pokličkou dusíme na mírném ohni. Cibuli drobně pokrájíme, omytou mrkev nastroháme, papriku nakrájíme na proužky a rajčata na kostičky. Zeleninu osmahneme na rostlinném oleji dozlatova. Zeleninu vmícháme do rýže, dobře promícháme a pod pokličkou dusíme na mírném ohni po dobu 5-ti minut. Do hotového pokrmu přimícháme posekané bylinky a rozdrcený česnek. Necháme odležet, aby se chutě spojily.

Ingredience

- 2 šálky rýže
- 1 cibule
- 2 ks mrkve
- 2 ks rajčat
- 1 paprika
- 4 stroužky česneku
- zelené bylinky
- rostlinný olej

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Redukční, Celoročně, Finančně nenáročná, Zelenina, Jídlo na každý den, Štíhlá slečna, Příloha