kolorowy ryż - na przystawkę

Ryż w tej postaci, zdecydowanie obali tezę, że to nudny dodatek do dań głównych, a już zwłaszcza „ten” brązowy;)! Wcale tak nie musi być. Wystarczy odrobina inwencji, troszkę intensywnego koloru papryki, słonecznego aromatu kurkumy oraz szczypta ognistego szafranu, aby nasz brązowy ryż, który przecież jest cennym źródłem błonnika ożywił się na talerzu i jednocześnie zaskoczył nas swym ciekawym smakiem.

Składniki: (4 porcje)

- 1/2 cebuli pokrojonej w drobną kostkę,
- 1/2 czerwonej papryki pokrojonej w drobną kostkę,
- 1 ząbek czosnku drobno posiekany,
- 1 łyżka oliwy z oliwek,
- 1 szklanka brązowego ryżu,
- 2 szklanki bulionu (warzywny lub drobiowy),
- 1/4 łyżeczki kurkumy,
- szczypta szafranu,
- 1/4 szklanki posiekanej natki kolendry lub pietruszki,
- sól i pieprz do smaku.

Wykonanie:

1. Rozgrzewamy oliwę w rondlu i następnie dodajemy cebulę, paprykę i czosnek. smażymy na średnim ogniu.
2. Gdy warzywa delikatnie zbrązowieją dodajemy ryż i mieszamy, tak aby każde ziarenko okryło się oliwą.

3. Zalewamy wszystko bulionem, dodając kurkumę i szafran. Gotujemy pod przykryciem na małym ogniu, aż nasz ryż zmięknie – około 50 minut.

4. Gdy ryż jest gotowy, solimy i pieprzymy do smaku (a to zależy od smaku bulionu w którym gotowaliśmy ryż). Na końcu dodajemy pietruszkę i mieszamy całość. Serwujemy na ciepło.

Smacznego 🙂

---

pieczone warzywa w orzechowo-klonowy dressingu

Kolejna dawka witamin, białka i błonnika:). Amerykanie uwielbiają tzw.” oven roasted veggies”, problem polega na tym, że dressingi jakie się do nich podaje są zazwyczaj na bazie majonezu, śmietany, białego cukru itp., a to już mija się z celem „zdrowego odżywiania”.
Moja propozycja dressingu jest nie tylko zdrową, ale i smaczną atrakcją dla ulubionych warzyw upieczonych w piekarniku.

Moja wersja „oven roasted veggies”

Składniki:

- 2 średniej wielkości marchewki,

- 1duży korzeń selera,
- 2 średniej wielkości korzenie pietruszki lub 1 duża,
- 3 średniej wielkości buraczki,
- 2 cebule,

- 2 ziemniaki,
- 4 ząbki czosnku,
- 1 por (biała część),
- 1/2 czerwonej papryki,
- 3 listki laurowe,
- 3 gałązki rozmarynu (ja użyłam 2 łyżki suchego)
- 1 łyżeczka suchych listków tymianku
- sól, pieprz,
- 1/4-1/3 szklanki oliwy z oliwek.

Wykonanie:

1. Seler, buraczki. cebulę, ziemniaki kroimy w kostkę, natomiast marchewkę, pietruszkę i pora w talarki. Paprykę w paseczki. a ząbki czosnku pozostają w całości.

2. Wszystkie warzywa mieszamy w naczyniu żaroodpornym, dodając przyprawy i oliwę. Rozkładamy równomiernie i wkładamy do piekarnika, nagrzanego do 200 stopni Celsjusza (środkowa półka)

3. Pieczemy ok. 50 minut mieszając warzywa w trakcie pieczenia 2 razy.

Voila!

A teraz pora czymś ubrać nasze warzywka, czyli pomysł na doskonały dressing, który zaczerpnęłam z e-booka o tytule: 21 Amazing & Healthy Salad and dressing recipies

Składniki: (1 szklanka)

- 1/2 szklanki syropu klonowego,
- 1/2 szklanki orzechów włoskich,
- 1/4 szklanki octu jabłkowego,
- 1 łyżeczka soli,
- 1/2 łyżeczki mielonego, białego pieprzu,
- 1 łyżeczka zmielonej gorczycy,
- 1 ząbek czosnku lub 1/8 łyżeczki sproszkowanego czosnku,
- 4 łyżki oliwy z oliwek (lub wersja oryginalna 2 łyżki oliwy z oliwek+2 łyżki oleju rzepakowego).

Wykonanie:

Wszystkie składniki poza oliwą umieścić w blenderze i zmiksować na jednolitą masę, stopniowo dodając obie oliwy.

Dressing jest naprawdę wyśmienity i ma niesamowity smak, pasuję do wielu sałatek i warzyw – za równo surowych jak i pieczonych:)

Smacznego:)!