

kołorowy 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 😊