

Duszone warzywa z ryżem

GOOFY9



CZAS
PRZYGOTOWANIA
30 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
3 - 4

SKŁADNIKI

ryż	
marchew	2 sztuki
kalarepa	1 sztuka
cukinia	1/2 sztuka
grostek zielony	1/2 szklanka
kukurydza	1/2 szklanka
natka pietruszki	1/2 pęczek
olej	2 łyżki
sól	
gałka muskatołowa Prymat mielona	

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Ryż gotujemy na sypko. Warzywa kroimy w kostce, dusimy na oleju. Podlewamy bulionem i dusimy pod przykryciem do miękkości. Doprawiamy do smaku, posypujemy posiekaną natką pietruszki.