

ryż smażony curry z grzybami mun i kiełkami



CARALAJNA



CZAS
PRZYGOTOWANIA
15 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
1 - 2

SKŁADNIKI

ryż brązowy	100 gram
kiełki słonecznika	30 gram
cebula	1 średnia
sól	do smaku
curry	1 łyżeczka
chili	wg uznania
cukier	1 łyżeczka
grzyby mun	20 suszone
Pieprz czarny mielony Prymat	do smaku
kiełki	150 (nasion strączkowych)

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Ryż ugotować al dente wg wskazówek na opakowaniu w osolonej wodzie.

Grzyby namoczyć w wodzie przez 20 minut.

Cebulę obrać i rozdrobnić. Podsmażyć na oleju kokosowym lub innym z łyżeczką cukru. Dodać namoczone grzyby i kiełki nasion strączkowych (fasoli mung, cieciorke i zielonej soczewicy), mieszając smażyć około 3 minut na średnim ogniu.

Następnie dodać ugotowany ryż i wszystkie przyprawy. Mieszając smażyć około 5 minut, można w trakcie dolać trochę wody lub mleka kokosowego (które łagodzi smak).

Nakładać na talerze, udekorować kiełkami słonecznika lub innymi albo zieleniną.

Gotowe, smacznego.