

brązowy ryż z warzywami



POLLY66



CZAS
PRZYGOTOWANIA
30 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
3 - 4

SKŁADNIKI

ryż brązowy	2 woreczki
cukinia	
Kukurydza z Puszki	
chili mielone	
groszek konserwowy	
Bulion grzybowy	
sos sojowy	
pomidory	2 szt.

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Ryż ugotować na sypko. Pomidory sparzyć, obrać, pokroić w kostkę. Cukinię w plasterki a paprykę w paseczki. Warzywa podsmażyć na maśle lub oliwie, doprawić solą, pieprzem, chili, lubczykiem, imbirem (w zależności od gurtu) i odrobiną kwasu cytrynowego. Na koniec podać odrobiną bulionu grzybowego i sosu sojowego i poddusić kilka min. Dodać ryż i wymieszać całość.