Leczo z brązowym ryżem



MAMA NIEJADKA

CZAS PRZYGOTOWANIA
15 MIN

ILOŚĆ PORCJI
1 - 2

SKŁADNIKI

papryka czerwona	2 sztuki
pomidor	3 sztuki
cukinia	2 sztuki
ryż brązowy	100 gram
oliwa	1 łyżka
Zioła prowansalskie suszone Prymat	1 łyżka
sól i pieprz	do smaku

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Ryż gotujemy według instrukcji na opakowaniu. Paprykę myjemy i kroimy w kostkę. Pomidory sparzyć wrzątkiem, obrać ze skóry i pokroić w kostkę. Cukinie obrać, pozbyć się pestek i pokroić w kostkę. Wszystkie warzywa dusimy na oliwie z oliwek ok. 15-20monut. Dodajemy ugotowany ryż i doprawiamy do smaku solą, pieprzem i ziołami prowansalskimi.