

Komosa ryżowa z brokułem, czosnkiem i prażonym sezamem



PRIMAVERA77



CZAS
PRZYGOTOWANIA
15 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
1 - 2

SKŁADNIKI

komosa ryżowa-ugotowana	2 szklanki
brokuł	1 mały
czosnek	2 ząbki
Sól himalajska różowa drobnoziarnista jodowana Prymat	do smaku
olej kokosowy	2 łyżki
bazylia	kilka listków

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Najpierw ugotuj komosę ryżową.

Brokuła podziel na małe różyczki, odetnij stwardniałe części. Czosnek posiekaj w plasterki.

Na patelnię wlej trochę wody i włóż różyczki brokuła. Woda nie powinna przykrywać brokuła.

Od momentu zawrzenia gotuj różyczki do 4 minut. To ważne.

Pod koniec gotowania, kiedy woda praktycznie wyparuje dodaj olej kokosowy , czosnek i dosmacz solą.

Dodaj ugotowanej komosy ryżowej i wymieszaj wszystko dokładnie.

Posyp uprażonym na suchej patelni sezamem.

Podawaj ciepłe udekorowane listkami bazylii.

Smacznego!