

Ryż z kalafiora



Składniki

1 kalafior
125 g czerwonej
soczewicy
2 cebule
2 ząbki czosnku
1 marchewka
2 szklanki liści jarmużu
2 papryki czerwone
2 łyżki oliwy z oliwek
sól, pieprz do do smaku

Opis wykonania

Smażony ryż z warzywami - cebulą, soczewicą, papryką i jarmużem to pyszna i zdrowa propozycja obiadowa dla całej rodziny. Tradycyjny ryż zastępuję ryżem z kalafiora.



Soczewicę opłucz pod bieżącą wodą.

Wrzuć do wrzącej wody i gotuj przez około 7 minut. Dodaj odrobinę soli tuż przed końcem gotowania. Soczewicę trzeba sprawdzać (szybko mięknie), aby ziarna się nie rozpadły. Odstaw.



Kalafiora obierz z liści, podziel na mniejsze różyczki i wrzuć do pojemnika blendera. Zmiksuj na drobne części.



Cebule obierz, pokrój w drobną kostkę. Marchewkę obierz i zetrzyj na grubych oczkach. Paprykę pokrój w kostkę. Na patelni na rozgrzanej oliwie podsmaż cebulę, przeciśniętą przez praskę ząbki czosnku, dodaj marchew i paprykę. Wszystko duś ok. 5 minut. Dodaj ugotowaną soczewicę i zmiksowany kalafior. Dopraw solą i pieprzem do smaku.



Jarmuż przelej wrzątkiem, a następnie zimną wodą. Przełóż na durszlak do odcedzenia, usuń twarde nerwy z liści i dorzuć na patelnię. Wszystkie składniki dokładnie wymieszaj.