

Zabawa z ryżem, komosą ryżową i kaszami



Składniki

1 szt. - jajko
2 szt. - szynka
100 g - ryż brązowy
długoziarnisty
50 g - bulgur z zielonego
groszku
50 g - bulgur z łubinu
50 g - bulgur z pszenicy
50 g - komosa ryżowa
biała
50 g - komosa ryżowa
czarna
50 g - komosa ryżowa
czarna
1 łyżka - olej
1 garść - koperek

Opis wykonania

Danie oparte na zdrowych ekologicznych ryżach, ziarnach komosy ryżowej i kaszy bulgur z jajkiem sadzonym zdobionym koperkiem.

Ugotować ryż brązowy długoziarnisty, ziarna komosy białej, czerwonej i czarnej oraz bulgur z pszenicy, bulgur z łubinu, bulgur z zielonego groszku. Po wyjęciu i ostudzeniu ryż brązowy długoziarnisty oraz bulgur z pszenicy, bulgur z łubinu, bulgur z zielonego groszku włożyć do foremki o dowolnym kształcie, np. motyla. Oddzielić żółtko od białka. Do białka dodać posiekanego koperku. Podgrzać olej na patelni. Usmażyć plasterki szynki oraz białko z koperkiem i nałożyć żółtko. Podawać z ryżem brązowym długoziarnistym, ziarnami komosy białej, czerwonej i czarnej ozdobionej koperkiem oraz motylem z ryżem brązowym długoziarnistym oraz bulgurem z pszenicy, łubinu i z zielonego groszku.