

# 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.