

MLÉČNÁ PŘÍLOHOVÁ RÝŽE S KORIANDREM

Rýže vhodná jako příloha, když si chcete opravdu pochutnat. Jemně smetanová chuť díky kokosovému mléku jí dodá exotický nádech a koriandr ji skvěle doplní – nejen chutově, ale i svými účinky. Koriandr podporuje trávení, pomáhá tělu s detoxikací a má protizánětlivé vlastnosti.

SADHEALTHIT



PORCE: 8

COOKING TIME: 25 MIN

INGREDIENCE

1 balení rýže basmati

1 plechovka kokosového mléka
(používám od Nature's promise
- Albert)

1 balení koriandru

svazek jarní cibulky

sůl, limetková šťáva

dýňový olej

POSTUP

Dáme vařit rýži, nejlepší příprava v hrnci je podle mého názoru propláchnout 3x a nakonec zalít dvěma díly vody.

Necháme rýži probublat a snížíme stupeň na 2 - nechávám vařit 20 minut pod pokličkou.

Mezitím nakrájíme jarní cibulku a orestujeme ji na dýňovém oleji.

Uvařenou rýži dáme do pánve k hotové jarní cibulce, osolíme dochutíme limetkovou šťávou a zalijeme kokosovým mlékem (nevaříme) mícháme na mírném ohni, aby rýže zůstala mléčná.

Nakonec zasypeme koriandrem.

NUTRIČNÍ HODNOTY

NA PORCI

KCAL	B	S	C	T
344	5,5G	52G	1,2G	12,7G