

Zielona soczewica i ryż brązowy z brokułami



Autor: **akamyll**
Przepisów: **15** Ocena: **245**



1-2 os.



30 min



średnie



przystępne



Składniki:

- Brokuły, ok. 1/2 główki
- Ryż brązowy, 2 łyżki
- Soczewica zielona, 2 łyżki
- Oliwa z oliwek, 3 łyżki
- sól, pieprz
- Kurkuma, papryka słodka

Sposób przygotowania:

- 1 Na gotującą, osoloną lekko wodę wrzucamy ryż. Gotujemy ok. 5 min. Następnie dorzucamy soczewicę i gotujemy jeszcze 25 min. Gdyby było za mało wody, dolewać przegotowaną.
- 2 Gdy wszystko się ugotuje dodajemy łyżkę oliwy z oliwek. Doprawiamy solą, pieprzem, kurkumą i papryką do smaku.
- 3 Następnie gotujemy brokuły. Na gotującą i osoloną wodę rzucamy różyczki brokułów. Gotujemy ok. 4 min. Tak, żeby nie były za bardzo twarde. Uwaga, żeby nie rozgotować!
- 4 Brokuły opłukać zimną wodą, żeby nie zatraciły koloru. Odcedzić. Następnie wymieszać z 2 łyżeczkami oliwy, doprawić do smaku jak ryż z soczewicą.
- 5 Smacznego :)

Twoje notatki do przepisu: