Pyszne warzywa z ryżem w sosie sezamowym

Zdrowie na języku

Polecane na: **danie główne, jednogarnkowe**

Warto wiedzieć:

45 min | łatwy | 2 porcje

Składniki:

- cebula - 1 szt.
- czosnek - 2 ząbek
- papryka czerwona - 1 szt.
- marchew - 2 szt.
- seler - kawałek
- pasternak - 1 szt.
- pomidor - 1 szt.
- sok z cytryny - 1 łyżka
- tahini - 1 łyżka
- olej kokosowy - 1 łyżka
- przyprawy: sól himalajska, pieprz czarny, ziołowy, papryka ostra, czosnek niedźwiedzi, mieszanka ziół - do smaku
- ryż jaśminowy - 70 g
- liofilizowany groszek - 2 łyżka
- liofilizowany burak - 2 łyżka

Sposób przygotowania:

KROK 1: Ryż ugotuj w 200 ml wody.

KROK 2: Na patelni rozgrzej olej. Wrzuć posiekaną cebulę, czosnek i podsmażaj przez 5 minut. Następnie kolejno dodawaj pokrojoną w kostkę paprykę, marchewkę, seler, pasternak. Podlej odrobiną wody i duś pod przykryciem, na małym ogniu przez 25 minut.

KROK 3: Po tym czasie dodaj sok z cytryny wymieszany z tahini, czosnek niedźwiedzi, mieszankę ziołową oraz pozostałe przyprawy. Wymieszaj dokładnie i duś 5 minut.
Dodaj ryż i ponownie wymieszaj.