




Ryż z ciecierzycą

 [_Róża_](#)

Polecane na: [danie główne](#)

Kuchnia (region): [arabska](#)

Warto wiedzieć:

 20 min

 łatwy

 1 porcja

Składniki:

ryż arborio suchy - 60 g
ciecierzyca puszka - 1/2
opakowanie

cukinia - kawałek

fenkuł - kawałek

pieczarki - kilka

mrożona włoszczyzna w kostce - 1
garść

szczypiorek - 1 łyżka

curry - do smaku

papryka ostara - do smaku

czosnek - do smaku

migdały - garść

Sposób przygotowania:

KROK 1: Na suchą patelnię teflonową wsyp ryż, zalej 1/2 szklanki wody, ustaw duży ogień i przykryj. W tym czasie posiekaj warzywa, wrzuc do ryżu warzywa i mrożonkę, dopraw, duś do zmięknienia warzyw i wchłonięcia wody przez ryż (minimum 15 min) Kilka minut przed końcem dodaj cieciorkę i szczypiorek. Podawaj gorące z posiekanymi migdałami