Biały ryż z dynią

gotujwstylueko.pl

Polecane na: **danie główne, śniadanie**

Kuchnia (region): **arabska, polska**

Warto wiedzieć:

20 min | łatwy | 2 porcje

Składniki:

- ryż biały okrągły BIO - 1 filiżanka
- dynia/żółta twarda cukinia - 1 szklanka
- shiro miso - 1 łyżka
- pomidorki koktajlowe - 1-2 garść
- rukola - 1-2 garść

Dodatkowe info:

Podawać ryż z dynią przybrany świeżą rukola, lub inną ostrą sałatą.

Sposób przygotowania:

KROK 1: Ryż ugotować 10-15 min. zalewając wodą w proporcji 1:2 i soląc.

KROK 2: Dynię zetrzeć na tarce o grubych oczkach.

KROK 3: Miso rozrobić w kubku z niewielką ilością zimnej wody.

KROK 4: Na rozgrzaną patelnię wrzucić łyżkę ghee lub olej, a po chwili dynię. Chwilę poddusić i dodać miso. Przykryć i dusić wszystko razem 2-3 min. dodając ew. wody. Pod koniec dodać pomidorki i jeszcze chwilę trzymać na ogniu.

KROK 5: Na talerzu wykładamy ryż i sałatę (najlepiej o intensywnym smaku)polewamy otrzymanym sosem z dyni i pomidorków.

Smacznego!