





Czarny ryż z owocami

 Anita Zegadło Od A do Z ugotujesz

Polecane na: [lunchbox](#), [śniadanie](#)

Warto wiedzieć:

 30 min

 2 porcje

Składniki:

czarny ryż - 2/3 szklanka
mango - 1 szt.
banan - 1 szt.

śliwki - 2 szt.
miód / syrop klonowy - 1 łyżka
melisa lub mięta - - trochę

Sposób przygotowania:

KROK 1: Ryż ugotować ze szczyptą soli 30 minut. Odcedzić. Owoce pociąć według uznania. Śliwki udusić 5 minut w niewielkiej ilości wody na patelni. Ugotowany ryż rozłożyć na miseczek, dodać owoce i zioła polać lekko miodem lub syropem klonowym.