Lekki, zdrowy obiad - ryż z warzywami i rybą

Zdrowie na języku

Polecane na: **danie główne, jednogarnkowe**

Warto wiedzieć:

60 min | łatwy | 3 porcje

Składniki:

- dzwonki wybranej ryby (u mnie pstrąg) - 3 szt.
- ryż - 150 g
- marchewka - 1 szt.
- por - - kawałek
- pasternak - 1 szt.
- czerwona cebula - 1 szt.
- natka pietruszki - 1 łyżka
- olej rzepakowy - 1 łyżka
- sól i pieprz - - do smaku
- woda - 450 ml

Dodatkowe info:

Takie danie możesz także przygotować w parowarze i na patelni/w tradycyjnym garnku.

Sposób przygotowania:

KROK 1: Warzywa pokrój w drobną kostkę. Wymieszaj je z wypłukanym pod bieżącą wodą ryżem wraz z olejem, solą i pieprzem. Przełóż do misy Multicookera, zalej wodą i jeszcze raz zamieszaj. Oczyszczone kawałki łososia ułóż na naczyniu do gotowania na parze i przełóż do misy w multicookerze. Łososia oprósz solą i pieprzem oraz opcjonalnie skrop sokiem z cytryny. Zamknij pokrywę multicookera, ustaw program "RICE/GRAIN". Czas ustaw na 45 minut. Gotuj do momentu zakończenia programu.