




## Lunchbox z brązowym ryżem

 fit\_runner


Polecane na: [danie główne](#)

Kuchnia (region): [arabska](#)

### Warto wiedzieć:

 30 min

 łatwy

 1 porcja

### Składniki:

ugotowany brązowy ryż - 1 szklanka

różyczki brokołu - kilka

zielona papryka - 1/2 szt.

kukurydza z puszki - kilka łyżka

oregano - do smaku

bazylia - do smaku

sól morska - 1 szczypta

### Dodatkowe info:

Kiedy jesteśmy cały dzień poza domem, warto zabrać ze sobą lunchbox, żeby zjeść zdrowy posiłek w ciągu dnia. :)

### Sposób przygotowania:

**KROK 1:** Ryż ugotować, odcedzić i odstawić do wystygnięcia. Na jedną porcję lunchboxu potrzeba szklankę ugotowanego ryżu.

Brokuł ugotować do miękkości. Wodę odcedzić i brokuł odstawić do ostygnięcia.

**KROK 2:** Paprykę umyć, przeciąć na pół, pozbawić gniazd nasiennych. Na porcję wystarczy pół papryki, więc pół papryki pokroić w kostkę i wrzucić do miseczki. Dodać kilka łyżek kukurydzy z puszki. Dodać ryż i kilka pokrojonych różyczek brokołu.

**KROK 3:** Dodać przyprawy, wymieszać i przełożyć do pudełeczka.