Najlepsza pomidorowa z brązowym ryżem - dietetyczna, zdrowa, pyszna!

Zdrowie na języku

Polecane na: zupa

Warto wiedzieć:

80 min | łatwy | 3 porcje

Składniki:

Marchew średnia - 5 szt.
Pietruszka mała - 2 szt.
Pasternak - 1 szt.
Seler - kawałek
Cebula - 1 szt.
Czosnek - 1 ząbek
Por - kawałek
Pomidory z puszki - 240 g
przyprawy: sól morska, pieprz ziołowy, czarny, cayenne, szczypta curry, zioła prowansalskie, kminek mielony, łyżka natki pietruszki - do smaku
ryż brązowy - 1 torebka

Sposób przygotowania:

KROK 1: Warzywa obrać i drobno pokroić.

KROK 2: Zagotować 0,5 l wody. Dodać warzywa (bez pomidorów!) i gotować na małym ogniu, pod przykryciem przez 35 minut.

KROK 3: Następnie dodać kostkę wołową, pomidory z puszki i przyprawy. Gotować 20 minut.

KROK 4: W tym czasie ugotować torebkę ryżu wg instrukcji zawartej na opakowaniu.

KROK 5: Zupę zblendować na gładki krem.
Podawać z brązowym ryżem.