



Quinoa z ryżem, jajko sadzone z marchewką

 Tylko z Natury

Polecane na: **danie główne**

Kuchnia (region): **polska**

Warto wiedzieć:

 35 min

 łatwy

 4 porcje

Składniki:

quinoa czerwona bio - 0,5 szklanka pieprz - do smaku
ryż biały basmati bio - 1 szklanka mąka ryżowa bio - 3 łyżka
marchew bio - 1 kg olej bio -
jajo bio kur zielononózek - 4 szt. woda -
sól morską - do smaku

Dodatkowe info:

Quinoę z ryżem można spożywać z jogurtem naturalnym.
ZASADA
1 szklanka ryżu lub quinoi 2 szklanki wody.

Sposób przygotowania:

KROK 1: Ryż i quinoę opłukać i ugotować w 3 szklankach wody osolonej (ok. pół łyżeczki soli morskiej), często mieszając, na wolnym ogniu. Posypać koperkiem.

KROK 2: Marchew umyć i ugotować ze skórką, odstawić do ostygnięcia. Następnie obrać skórkę, pokroić, zalać do 3/4 wodą i gotować na wolnym ogniu ok. 5 minut, przyprawić solą morską i pieprzem. Mąkę ryżową rozprowadzić w kieliszku zimnej wody i dodać do marchewki, zagotować.

KROK 3: Rozgrzać olej na patelni, rozbić jajka uważając na żółtko by zostało w całości, doprawić solą i pieprzem, usmażyć tak by konsystencja żółtka w środku była płynna. Po rozcięciu jaja sadzonego żółtko ma wyglądać jak na załączonym zdjęciu, proszę zwrócić uwagę na kolor.