Ryż basmati cukiniowy Zero waste

Dorota Rozbicka

Polecane na: **danie główne, jednogarnkowe, lunchbox**

Kuchnia (region): **arabska, polska**

Warto wiedzieć:

30 min

6 porcji

Składniki:

ryz basmati - 1 szklanka
sok z cukinii - 2,5 szklanka
olej do smażenia i gotowania - 1 łyżka
sól - do smaku

Dodatkowe info:

Gdy robimy placki z cukinii, startą cukinię soli i na sicie układamy by puściła sok. Ten sok nie jest już potrzebny do placków, ale można go wykorzystac w inny sposób - np do ugotowania ryżu.
Sok ten ma wiele cennych właściwości, warto go zagospodarować.

Sposób przygotowania:

KROK 1: Ryż płuczemy na sicie, przesypujemy do garnka.
Zalewamy sokiem z cukinii, dodajemy olej i sól do smaku.
Zagotowujemy, zmniejszamy grzanie, mieszamy, przykrywamy przykrywka i zostawiamy na maleńkim ogniu aż ryż wchłonie sok i ugotuje się na miękko.