Ryż ze szpinakiem z boczniakami z czarną soczewicą Beluga

Anita Zegadło Od A do Z ugotujesz

Polecane na: **danie główne**

Warto wiedzieć:

0 min | łatwy | 4 porcje

Składniki:

- ryż basmati - 200 g
- cebula biała - 1 szt.
- kumin - 1/2 łyżeczka
- kurkuma - 1 łyżeczka
- szpinak baby - 1 opakowanie
- olej kokosowy - 1 łyżka
- wiórki kokosowe - 2 łyżka
- soczewica czarna Bio Planet Beluga - 1/2 szklanka
- grzyby boczniaki - 1 opakowanie
- czosnek w granulkach - 1 łyżeczka
- sól - do smaku
- masło klarowane - 1 łyżka
- natka kolendry lub pietruszki - 2 łyżka

Sposób przygotowania:

KROK 1: Ugotuj ryż. Odcedź. Na patelni rozgrzewamy olej kokosowy, dodajemy kumin, kurkumę, dodajemy pociętą w kosteczkę cebulę , szklimy, dodajemy wiórki kokosowe oraz wymyty szpinak. Mieszamy. Dodajemy ryż . Całość mieszamy.

KROK 2: W tym samym czasie gotujemy czarną soczewicę 35 minut.

KROK 3: Grzyby siekamy w paski. Rozgrzewamy masło klarowane wrzucały boczniaki. smażymy posypane czosnkiem i solą.

KROK 4: Dodajemy ugotowaną soczewicę do

grzybów. Mieszamy .

KROK 5: Składamy danie: ryż ze szpinakiem wkładamy do miseczki z cząstką cytryny, Obok podajemy grzyby z soczewicą posypane (najlepiej kolendrą) lub natką