Słoneczny czarny ryż z warzywami

foodmania

Polecane na: **danie główne**

Warto wiedzieć:

45 min | łatwy | 1 porcja

Składniki:

czarny ryż - 3 łyżka
dynia hokkaido - 200 g
bób - 2 łyżka
orzeszki pinii - 1 łyżeczka
sól morska - 1 szczypta
garam masala - 1 szczypta

Dodatkowe info:

Szybkie i lekkie danie! Z odrobiną słońca na talerzu!

Sposób przygotowania:

KROK 1: Ryż ugotować (około 30 minut).

KROK 2: Dynię pokroić na mniejsze kawałki, oprószyć przyprawą garam masala i zapiec w piekarniku przez około 15 minut w 180 stopniach.

KROK 3: Bób ugotować w osolonej wodzie i obrać ze skórek.

KROK 4: Wszystkie składniki wymieszać i podać z uprażonymi (na suchej teflonowej patelni) orzeszkami pinii.