Szparagi na czarnym ryżu i pieczonej dyni piżmowej

foodmania

Polecane na: **danie główne**

Kuchnia (region): **arabska**

Warto wiedzieć:

40 min | łatwy | 1 porcja

Składniki:

- czarny ryż - 3 łyżka
- dynia piżmowa - 3 plaster
- zielone szparagi - 5 szt.
- pestki dyni - 1 łyżeczka
- tymianek - 1 szczypta
- curry - 1 szczypta
- sól morska - 1 szczypta
- pieprz ziołowy - 1 szczypta
- zioła prowansalskie - 1 szczypta

Dodatkowe info:

Przygotowanie dania nie wymaga dużego nakładu pracy i czasu! Jest lekkie i bardzo wartościowe ;)

Sposób przygotowania:

KROK 1: Czarny ryż ugotować.

KROK 2: Dynię pokrojoną na plastry oprószyć curry i tymiankiem, a następnie zapiec w piekarniku nagrzanym do 180 stopni (około 20 minut).

KROK 3: Końcówki szparagów odkroić (około 1/3 części od dołu), ponieważ są nieco twarde i łykowate.

KROK 4: Szparagi ugotować na parze do miękkości (około 10 minut).

KROK 5: Następnie ugrillować je lekko z dodatkiem przypraw: zioła, sól, pieprz (ewentualnie można skropić oliwą).

KROK 6: Pestki dyni uprażyć na teflonowej patelni.

KROK 7: Podawać na talerzu dynię, czarny ryż i szparagi, wszystko obsypać pestkami dyni.

Więcej o czarnym ryżu możesz przeczytać tutaj: http://gotujwstylueko.pl/eko-kuchnia-1/wiemy-co-jemy/czarny-ryz-cesarska-potrawa