Talerz szczęścia

Magdalena Nagler - foodmania

Polecane na: **danie główne, lunchbox**

Warto wiedzieć:

30 min

3 porcje

Składniki:

- ryż brązowy - 150 g
- szparagi - 1 pęk
- kukurydza (konserwowa lub ugotowana) - 6 łyżka
- fasola czerwona (konserwowa lub ugotowana) - 6 łyżka
- fasola mung ugotowana - 6 łyżka
- pomidorki koktajlowe - 1 garść
- pestki dyni - 2 łyżka
- jogurt kokosowy naturalny - 150 g
- czosnek - 1 ząbek
- sól - 1 szczypta
- pieprz - 1 szczypta

Dodatkowe info:

A czemu szczęścia? Bo znajdują się na nim prawie wszystkie kolory tęczy!

Sposób przygotowania:

KROK 1: Ryż ugotuj, odcedź i rozdziel na 3 talerze.

KROK 2: Szparagi umyj, odetnij twarde końcówki i ugotuj na parze, po czym również ułóż na talerzach.

KROK 3: Nałóż pozostałe składniki.

KROK 4: Całość posyp pestkami dyni i polej sosem powstałym z jogurtu, przeciśniętego czosnku i przypraw.