Wegańska potrawka z batatami

Magdalena Nagler - foodmania

Polecane na: **danie główne, lunchbox**

Warto wiedzieć:

0 min | łatwy | 6 porcji

Składniki:

- ryż brązowy - 400 g
- batata - 2 szt.
- oliwa - 1 łyżka
- cebula - 1 szt.
- czosnek - 4 ząbek
- jarmuż - 4 garść
- ugotowana ciecierzyca - 250 g
- płatki drożdżowe - 1/2 szklanka
- świeża bazylia - trochę trochę
- kiełki jarmużu - trochę trochę
- sól himalajska - 1 łyżeczka
- imbir - trochę trochę
- papryka wędzona - trochę trochę
- oregano - trochę trochę

Dodatkowe info:

Pożywnie, wegańsko i bezglutenowo!

Sposób przygotowania:

KROK 1: Ryż ugotuj i odcedź.

KROK 2: Na rozgrzanej oliwie podsmaż posiekane cebulkę oraz czosnek.

KROK 3: Następnie dodaj obrane i pokrojone w drobną kostkę bataty – całośc zalej 3 szklankami wody i dopraw.

KROK 4: Gdy bataty zmiękną dodaj jarmuż oraz płatki drożdżowe i ciecierzycę – całośc wymieszaj.

KROK 5: Potrawkę podawaj z ugotowanym ryżem, świeżą bazylią i kiełkami.