Wegański ryż pełen warzyw

Magdalena Nagler - foodmania

Polecane na: **danie główne, lunchbox**

Warto wiedzieć:

45 min | łatwy | 6 porcji

Składniki:

- ryż brązowy - 400 g
- fasolka zielona szparagowa - 250 g
- pieczarki - 500 g
- czerwona cebula - 1 szt.
- por - 1 szt.
- bulion warzywny - 1 szklanka
- czosnek - 3 ząbek
- oliwa - 1 łyżka
- sezam - trochę trochę
- pestki dyni - trochę trochę
- kiełki brokułu - trochę trochę
- sól himalajska - trochę trochę
- pieprz czarny mielony - 1 szczypta
- papryka słodka - trochę trochę
- bazylia - trochę trochę

Dodatkowe info:

Pożywne danie pełne warzyw i energii płynącej z brązowego ryżu :)

Sposób przygotowania:

KROK 1: Oliwę rozgrzej, a następnie podsmaż posiekaną cebulkę i czosnek.

KROK 2: Kolejno dodaj posiekany por oraz pokrojone pieczarki – całość dopraw.

KROK 3: Po wstępnym podsmażeniu dodaj fasolkę szparagową, zalej wodą i duś przez kilkanaście minut.

KROK 4: Na sam koniec dodaj wcześniej podgotowany ryż, całość zalej bulionem warzywnym i duś przez kilkanaście minut.

KROK 5: Gotowe danie posyp sezamem, pestkami dyni i kiełkami.