

Zapečená ryža so zeleninou

Počet porcií: 4

Čas prípravy: 50 minút

Bez lepku

Postup prípravy

Ryžu uvaríme v osolenej vode, mrkvu a zeler nastrúhame nahrubo, paradajky na plátky. Na polovičnej dávke oleja osmažíme nadrobno nakrájanú cibuľu. Druhou polovicou oleja vymažeme pekáčik a vložíme doň polovicu cibule, pridáme vrstvu ryže, vrstvu zeleniny a opäť ryže, na ktorú poukladáme zvyšok cibule a zeleninu. Zalejeme sójovou omáčkou, posypeme strúhankou a pečieme v predhriatej rúre asi pol hodiny.

Ingrediencie

- **Kukuričná strúhanka 200 g** - 20 g
- **AT Jazmínová ryža 1 000 g** - 200 g
- **Mrkva** - 100 g
- **Cibuľa voľná** - 120 g
- **Zeler** - 100 g
- **Olej repkový** - 40 g
- **Sójová omáčka** - 10 g
- **Krájané paradajky** - 100 g
- **Jedlá soľ** - 5 g

VYTVORENÉ PROSTREDNÍCTVO

CELIATICA.SK

VÁŠ ZOZNAM ONLINE

