

Mleté mäso s ryžou a paradajkami z jednej panvice

Počet porcií: 4

Čas prípravy: 40 minút

Bez lepku

Postup prípravy

Mrkvu a cibuľu nakrájame na kocky, cesnak na plátky. Na masti orestujeme cibuľu dozlatista a pridáme cesnak. Po krátkom opečení vmiešame mrkvu a po chvíli mäso. Restujeme a miešame, kým sa mäso nerozpadáva. Do opečeného mäsa vmiešame pretlak, zarestujeme a vlejeme paradajky. Privedieme do varu, osolíme a vsypeme prepláchnutú ryžu. Zalejeme hrnčekom vývaru (voda a bujón) a prikryté varíme do zmäknutia ryže. Musíme občas premiešavať a vývar dolievať podľa potreby. Pred koncom varenia vmiešame natrhanú bazalku a hrášok. Dochutíme čiernym korením, soľou, čili podľa chuti. Na tanieri mäsovú ryžu posypeme strúhaným syrom.

Ingrediencie

- **AT Jazmínová ryža 1 000 g** - 250 g
- **Paradajkový pretlak 200 g** - 12 g
- **TEKOVSKÝ SALÁMOVÝ SYR BLOK ÚDENÝ/NEÚDENÝ 200 g** - 150 g
- **Mrkva** - 40 g
- **Cibuľa voľná** - 50 g
- **Cesnak** - 3 g
- **Paprika červená chilli** - 2 g
- **Bazalka čerstvá** - 2 g
- **Mleté mäso miešanej** - 400 g
- **Sadlo** - 10 g
- **Pitná voda nesýtená** - 600 g
- **Cukor kryštál** - 5 g
- **Mleté čierne korenie** - 2 g
- **Sterilizovaný hrášok** - 20 g
- **Zeleninový bujón** - 10 g
- **Paprika sladká mletá** - 2 g
- **Krájané paradajky** - 200 g
- **Jedlá soľ** - 5 g

VYTVORENÉ PROSTREDNÍCTVO

CELIATICA.SK

VÁŠ ZOZNAM ONLINE

