

Plnené paradajky s bylinkovou ryžou

Počet porcií: 3

Čas prípravy: 40 minút

Bez lepku

Postup prípravy

Cibuľu a cesnak (2 strúčiky) nakrájajte na jemno a opražte na troche olivového oleja. Odstavte z ohňa. Teplovzdušnú rúru predhrejte na 200 stupňov. Ryžu uvarte v zeleninovom vývare nechajte dusiť približne 25 minút. Ryžu pridajte do misky ku cibuli a cesnaku. Medzičasom predpripravte paradajky (6 veľkých. Ostrým nožom opatrne odkrojte vrch paradajky a vydlabte ju. Vnútro paradajky nakrájajte na malé kúsky a pridajte do misky s ryžou. Kôpor a petržlenovú vňať nakrájajte na jemno a pridajte ku ryži. Tiež primiešajte kôru a šťavu z jedného citróna dochuťte soľou a korením. Očistené paradajky pridajte na plech, naplňte ich ryžovou zmesou a prikryte vrchom paradajky. Pečte 20 - 25 minút a podávajte so šalátom alebo zvyšnou ryžou..

Ingrediencie

- **AT Jazmínová ryža** 1 000 g - 100 g
- **Cibuľa voľná** - 30 g
- **Paradajky** - 500 g
- **Cesnak** - 2 g
- **Kôpor** - 10 g
- **Citróny** - 50 g
- **Olivový olej** - 15 g
- **Pitná voda nesýtená** - 450 g
- **Petržlenová vňať** - 15 g
- **Zeleninový bujón** - 10 g

VYTVORENÉ PROSTREDNÍCTVO

CELIATICA.SK

VÁŠ ZOZNAM ONLINE

