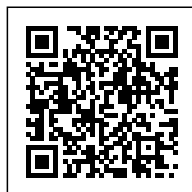




DĀRŽEŅU RISOTTO NO HUGO





Vienkārši, ātri un īpaši veselīgi!

Izmēģiniet to ar ķiploku rīsiem, būs gardi, krāsaini, vegāni, veģetāri, skaisti.

Derēs, ja, pavisam nejauši, rīsi ir palikuši pāri no iepriekšējās ēdienreizes.



Jums būs nepieciešams: (4 porcijām)

- 👍 Tvaicēti rīsi ar ķiplokiem (recepte šajā lapā, nodaļā piedevas)
- 👍 Sīpols
- 👍 2 burkāni
- 👍 1 zaļā paprika
- 👍 1 sarkanā paprika
- 👍 100 gramu puravu
- 👍 Pētersīļi
- 👍 Mazā zaļo zirņišu skārdenīte
- 👍 Mazā kukurūzas skārdenīte
- 👍 Sāls, malti melnie pipari, nedaudz karija
- 👍 Sviests, eļļa

Pieeja:

Gatavojiet rīsus pēc manas receptes ar ķiploku vai vienkārši novāriet bez tā.

Pannā eļļā apcepjiet smalki sagrieztu sīpolu. Pievienojiet zaļo un sarkano papriku sagrieztu mazos gabaliņos, kubiņos sagrieztus burkānus, sasmalcinātus puravus un pētersīļus.

Pievienojiet sāli, piparus, kariju, sviesta šķēli un visu cepiet dažas minūtes uz stipras uguns. Kad dārzeņi ir apcepušies, iemaisiet zaļos zirņišus un kukurūzu.

Dārzeņus rūpīgi sajauciet ar sagatavotajiem rīsiem, un ...

GATAVS!!!

Iesakam pasniegt ar svaigu dārzeņu salātiem, marinētiem gurķīšiem vai paškonservētiem salātiņiem. Pavisam droši varat pārkaisīt rīvētu sieru.

Lai labi garšo, draugi!

Jūsu Hugo