
Ryż w ananasie

Dodano: 2000-01-01 00:00:00

Język: Polski

Odwiedzono: 2109 razy.

Porcja dla 2-4 osob. Czas przygotow. 40 min.

1 ananas,

150 g ryżu,

2 zielone cebulki dymki,

1 czerwona papryczka chilli,

1/2 peczku szczypiorku,

4 gałazki zielonej pietruszki,

1 łyżka sosu sojowego,

1 łyżeczka miodu,

1 łyżka oleju arachidowego,

300 ml wody,

do przybrania listki kolendry.

1. Zagotowac 300 ml wody bez soli. Wrzucic oplukany ryż, zamieszac, przykryc, gotowac na małym ogniu 20 min.

2. Dobrze umyty ananas przekroic na polowki razem z liscmi. Z obu polowek łyżka wydrzyc miąsz, uwazajac by nie uszkodzic lupiny.

3. Dymke, pietruszke i szczypiorek oplukac, drobno pokroic. Z papryczki usunac nasionka. Miąsz ananasa pokroic w kostke. Wymieszac z dymka, pietruszka i szczypiorkiem. Dodac drobno pokrojona papryczke.

4. Na patelni rozgrzac olej, wlozyc ugotowany ryż, dodac sos sojowy, smazyc 5

min. Po zdjeciu z ognia wymieszac z papryczka, szczypiorkiem, dymka, pietruszka, miodem i kostkami ananasa. Przelozyc do wydrazonych polowek ananasa.

Przybrac listkami kolendry.

Źródło: Encyklopedia sztuki kulinarnej, tom 41 "Kuchnia wegetariańska", strona 76.

From: apaczus@hot.pl (Radku's De Apaczu's)