
Ryż w ananasie

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

Język: Polski

Odwiedzono: 2056 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 ryz, zamieszac, przykryc, gotowac na malym ogniu 20 min.

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

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

4. Na patelni rozgrzac olej, wlozyc ugotowany ryz, 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)