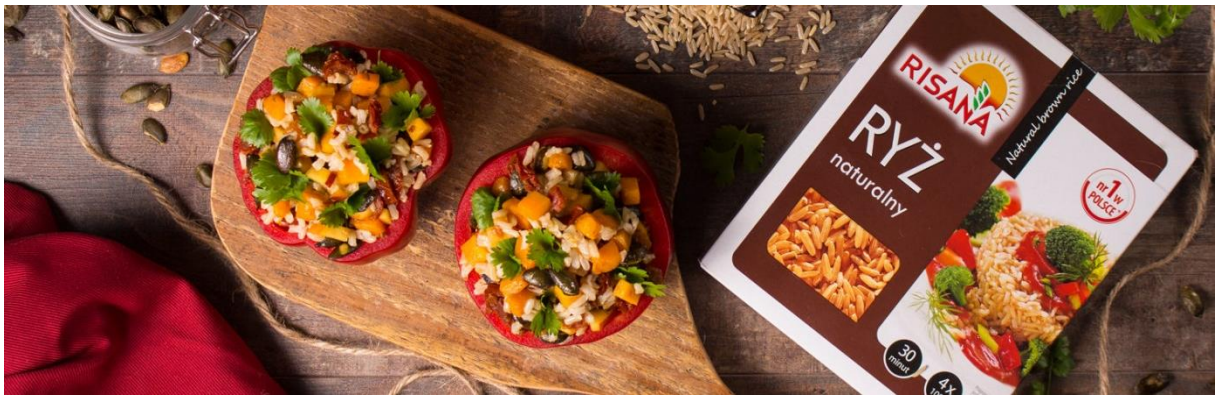

PAPRYKOWY AZYL

25 min. 30 min. 11 min. 4 porcje

SKŁADNIKI NA SAŁATKĘ:

- 100 g ryżu naturalnego RISANA
- 4 czerwone papryki
- ok. 200 g obranej dyni
- (1 łyżka oleju rzepakowego, sól, kumin)
- 6 suszonych pomidorów w oleju
- 1 brzoskwinia
- 2 łyżki pestek dyni
- 1 garść listków kolendry
- 3-4 łyżki oleju z suszonych pomidorów
- sól, świeżo mielony pieprz

PRZYGOTOWANIE:

1. Ryż gotujemy zgodnie z instrukcją na opakowaniu.
2. Od papryk odcinamy górne części z zielonymi ogonkami (wykorzystujemy je do innego przepisu) i oczyszczamy środki.
3. Dynię kroimy w niedużą kostkę i wrzucamy na rozgrzaną patelnię z olejem rzepakowym. Po chwili dodajemy kumin, sól oraz pieprz i delikatnie mieszamy. Całość smażymy około 6 min, do momentu aż dynia zmięknie i zacznie się rumienić.
4. Pestki dyni prażymy na suchej patelni.
5. Brzoskwinię pozbawiamy pestki i kroimy w niedużą kostkę.
6. Suszone pomidory wyjmujemy z zalewy i kroimy w paseczki.
7. Ryż mieszamy z olejem, suszonymi pomidorami, pestkami dyni, brzoskwiniami oraz doprawiamy solą i pieprzem, a następnie delikatnie łączymy z dynią oraz listkami kolendry. Tak przygotowaną sałatką napełniamy papryki.

Just a SALAD
© Just a SALAD 2018
Pobrano z serwisu: justasalad.pl