

Черная фасоль с кукурузой, рисом & авокадо

Визуальный рецепт от DAREBEE

 darebee.net



1 банка - 240 г вареной фасоли
½ чашки - 100 г риса
½ чашки - 70 г кукурузы
1 авокадо

ВАРИАНТЫ: добавьте готовый томатный соус или сальсу, свежую петрушку и кайенский перец.

2 ПОРЦИИ

ИНСТРУКЦИЯ

1. Хорошо промойте рис, пока вода не станет прозрачной. Поместите его в кастрюлю. Залейте двойным количеством (от объема риса) воды и перемешайте. Доведите воду до кипения, затем уменьшите огонь до минимума. Накройте крышкой и установите таймер: 20 минут для белого риса; 35 минут для коричневого риса.

2. Выложите приготовленный рис и вареную фасоль на тарелку. Добавьте кукурузу. Если вы используете замороженную кукурузу, то поместите ее в кастрюлю, залейте водой и доведите до кипения. Слейте воду.

3. Добавьте нарезанный ломтиками авокадо и приправьте по вкусу.

4. Добавьте соус или сальсу, посыпьте петрушкой и кайенским перцем.

1



2



3



4

