



# Рис с брокколи и горошком

Визуальный рецепт от DAREBEE

 [darebee.net](http://darebee.net)

1 чашка ~ 200 г риса  
500 г замороженной брокколи  
1 чашка ~ 160 г замороженного горошка

ВАРИАНТЫ: добавьте петрушку и семена кунжута.

2 ПОРЦИИ

1



2



3



4



5



6



## ИНСТРУКЦИЯ

1. Хорошо промойте рис.
2. Переложите рис в кастрюлю. Залейте двойным количеством воды, приправьте по вкусу и один раз перемешайте. Доведите воду до кипения, затем уменьшите огонь до минимума. Накройте крышкой и тушите до полного впитывания воды. Для белого риса потребуется ~ 20 минут; 35 минут для коричневого риса.
3. Наполните кастрюлю водой и доведите до кипения. Добавьте брокколи и варите 5 минут или пока она не станет ярко-зеленой. Сполосните холодной водой.
4. Выложите на тарелку приготовленные рис и брокколи.
5. Добавьте размороженный готовый горошек и приправьте по вкусу.
6. Украсьте свежей петрушкой и кунжутом.